metro Pop

Issue 406

- 米蘭單車遊
- 老江湖的光影點滴
- 平民法





BOSE
Better sound through research®
我就是喜歡
聽這首歌
#ListenForYourself
享受出色音樂
展現真型自我
bose.com.hk
SoundTrue™ 耳罩式耳機
2123 9000



Colour Your Summer
at COTAI STRIP
金光大道 盛夏本色
一同躍進金光大道，感受活力綻開的盛夏時光。
精彩活動數之不盡，入住兩晚，可享更多優惠，請即預訂！
THE VENETIAN
澳門威尼斯人
變形金剛盛夏住宿套票
• 雙人早餐或自助午餐
• 變形金剛30周年展覽入場券兩張
每晚由 港幣2,098* 起
CONRAD
MACAO, COTAI CENTRAL
澳門金沙城中心康萊德酒店
「真我奢華」住宿優惠
• 尊享以下其中一項優惠：
–每日免費早餐或
–免費升級入住豪華套房
每晚由 港幣2,298* 起
假日酒店
Holiday Inn
澳門金沙城中心
MACAO COTAI CENTRAL
「體驗夢工場」住宿套票
• 雙人「體驗夢工場」動畫明星早餐
每晚由 港幣1,598* 起
垂詢及預訂請登入 www.cotaistrip.com 或致電免費熱線 001 800 3378 7825。
COTAI STRIP
RESORTS MACAO
金光大道度假區
www.cotaistrip.com

恒基兆業商場 x miffy

Go Samba Sports!

全港獨家miffy 限量版世盃禮品



恒基兆業商場包括馬鞍山新港城中心、荃灣城市中心I&II、屯門時代廣場、元朗千色廣場、沙田中心、沙田廣場及粉嶺中心，將為大家帶來一浪接一浪的世盃熱潮，率先為大家準備了全港獨家miffy限量版世盃禮品！

可愛miffy啤牌

以電子貨幣消費滿 HK$600

miffy同一班好友走進啤牌世界，化身J、Q、K、Joker，趣緻可愛！

推廣日期：2014年6月7日起至換完即止

$50現金券

推廣日期：2014年5月31日起至換完即止

換領地點：新港城中心 L2禮賓部

以電子貨幣消費滿 HK$600

TWOPERCENT CASH COUPON HK$50

只限新港城中心

Q版miffy足球員

以電子貨幣消費滿 HK$800

今個世盃，miffy換上全新活力足球員造型，帶你投入世盃浪潮！

3吋高Q版模型公仔

推廣日期：2014年6月14日起至換完即止

阿根廷	德國	巴西	西班牙
14/6起至換完即止	14/6起至換完即止	21/6起至換完即止	21/6起至換完即止

換領時間：12:00nn - 10:00pm或至換完即止（新港城中心）
1:00pm - 10:00pm或至換完即止（其他指定商場）

換領地點：各商場禮賓部或指定換領攤位

換領方法：顧客於指定推廣日期在同一恒基兆業商場以電子貨幣（包括信用卡、易辦事及八達通）消費滿指定金額，憑兩張不同商戶發出的即日有效發票*(每張發票不少於HK$100)，連同相符的正本電子貨幣顧客付款交易存根，即可換領指定禮品壹份。(數量有限，換完即止。)

*發票上必須清楚列明店名、店址及日期。每張發票及電子貨幣顧客付款交易存根上的金額、店名及日期必須相同。購買代用券(如餅券、禮券及購物卡)、門券代售服務（如演唱會門券)發票、街市、銀行出入賬單、保險單據、地產代理公司、展銷及臨時展銷攤位、所有月結繳費單收據、任何服務增值收據、以EPS繳款易作提款交易及所有發票副本恕不接受。所有飲食店舖一律只接受機印發票，手寫收據亦恕不接受。

如有任何爭議，主辦機構保留最終決定權。
所有圖片只供參考，詳情請參閱場內宣傳品。
活動如有更改或取消，恕不另行通知。

搜尋「恒基兆業」下載程式 即可獲得最新資訊。 Google play App Store

http://weibo.com/hldmalls

Sunshine City Plaza | Tuen Mun Trend Plaza | City Landmark | ShatinCentre ShatinPlaza ShoppingArcade

鳴謝 2%

Illustrations Dick Bruna © copyright Mercis bv, 1953-2014
Licensed by Valueimage Plus Ltd. www.miffy.com

恒基兆業商場

新港城中心	City Landmark 荃灣城市中心	TREND PLAZA 屯門時代廣場	Citimall 元朗千色廣場	沙田中心 SHATIN CENTRE	沙田廣場 SHATIN PLAZA	粉嶺中心 Fanling Centre
2643 6110	2640 7070	2440 2661	2475 4745	2606 3700		2677 6666


好味
麵館
滋味の食法
至潮飯團撈麵
撈得起！
辛辣碗麵 + 肉鬆飯團
台式滷蛋風味
Yummy!!
日清合味道大杯海鮮味即食麵 + 楊記(日式)滷蛋
去膩清新配搭
絕配！
中華沙律蟹爪棒冷烏冬 + 道地極品上綠茶500毫升
地道潮州打冷
滿漢大餐紅燒牛肉麵 + 花雕雞翼
冰火雪糕拉麵
Must Try!
辛拉麵香菇麵 + 雀巢雪糕杯-呍呢拿
大韓國民恩物
公仔碗麵-辣海鮮 + 宗家府切件泡菜
日系海苔碗麵
Ichiban!
出前一丁黑蒜油豬骨濃味碗麵 + 四洲紫菜大片醬汁味
來自星星的食法
日清合味道蟹杯麵 + 韓國魚片
日韓直送
The Ramen Rater's
農心黑版辛杯麵
農心大碗烏冬麵
農心炸醬大碗麵
德島拉麵
KINCHAN拉麵
農心牛骨杯麵
農心碗麵(泡菜味)
冷麵
中華沙律蟹爪棒冷烏冬
厚燒玉子鰹魚味魚丸三色冷麵
招牌撈麵
每款$10任揀：
印尼撈麵／大腸炸醬撈麵／
大腸麻醬撈麵／XO醬撈烏冬／XO醬撈拉麵
加餸每款$5，12款任揀
www.circlek.hk
買5送1齊試麵！
5月22日至6月11日期間，凡購買每個杯麵/碗麵/冷麵/好知味招牌撈麵，可獲蓋印一個，儲滿5個蓋印，即送全新Ho-Yo Smooth滑滑雪糕一杯或日清合味道大杯麵一個。
新鮮感全接觸


THE VENETIAN
澳門威尼斯人
ERIC孫耀威
吳雨霏
KELVIN關楚耀
PONG藍奕邦
ROBYNN & KENDY
環球
Summer Hits
音奏會
7.6.2014 ▪ 8PM ▪ 星期六 ▪ 門票由港幣/澳門幣 280起
澳門威尼斯人®金光綜藝館 ▪ 酒店套票及船票套餐同時發售
+852 6333 6660 (香港) | cotaiticketing.com
UNIVERSAL
UNIVERSAL MUSIC HONG KONG



SONY
百老滙
BROADWAY
YOUR CONSULTANT
狂熱生活
恒生信用卡客戶專享
$1,000
Cash Dollars
CATEGORY 8
CATEGORY 3
CATEGORY 4
adidas
即日起至2014年7月13日，到百老滙選購指定牌子及型號之影音、相機、電訊或多媒體產品，即可免費獲贈指定adidas禮品一份。
數量有限，送完即止。
55"/65"
KD-55 / 65X9000B
BRAVIA 55 / 65吋4K LED TV
4K X-Reality™ PRO視像引擎，3,840 x 2,160解像度為全高清電視4倍
TRILUMINOS™ Display，展現更廣闊色域
主動式3D，支援SimulView™及自動3D景深調節
分區背光控制（Local Dimming）技術
Magnetic Fluid Speaker
55" $34,980
送CATEGORY 8
65" $49,980
送CATEGORY 8
4K
ClearAudio+
65"
X-Reality PRO
Screen mirroring
TRILUMINOS DISPLAY
Local Dimming
Bass Reflex Box Speaker
KDL-65W850A
BRAVIA 65吋全高清 3D LED Internet TV
TRILUMINOS™ Display，展現更廣闊色域
X-Reality™ PRO視像引擎
主動式3D
分區背光控制（Local Dimming）技術
Bass Reflex Box Speaker with tweeter
恒生信用卡客戶價
$24,980
$42,980
送CATEGORY 8
RX100 II
1.0吋2,020萬像素背照式 Exmor R™ CMOS影像感測器
F1.8大光圈 Zeiss Vario-Sonnar T* 鏡頭
內置NFC及Wi-Fi功能
3.0吋多角度LCD（可向下傾斜達45°或向上傾斜達84°）
1920 x 1080（60p/50p/24p/25p）全高清影片錄
$5,490
送CATEGORY 4
Exmor R
α 6000
2,430萬像素Exmor™ APS HD CMOS影像感測器
內置NFC及Wi-Fi功能
配備OLED Tru-Finder™電子觀景器
支援1080p全高清影片拍攝（50p/25p）
*截止2014年2月於配備 APS-C 無反光鏡可換鏡頭相機類別
淨機身 $5,990
連16-50mm鏡頭套裝 $6,990
連16-50mm及55-210mm鏡頭套裝 $8,990
送CATEGORY 3
Exmor
BIONZ X
PlayMemories
QISA
BROADWAY.COM.HK
分店地址查詢熱線：3144 1889


八裕豐年
高麗蔘
平補 溫補
古今健康的智慧
相輔相成的配合
唯八裕豐年兼備高麗紅蔘及高麗白蔘，適合不同年齡、不同體質、男女老少的需要，在四時季節，達至平補及溫補的功效。
爸爸默默地為我們的成長付出努力，
值得為他送上最好的健康蔘意！
送
MARKS & SPENCER
$300
SAMPLE
Marks & Spencer 現金券
$100
SAMPLE
百佳現金券
八裕豐年 健康大使
陳茳菁小姐
於是日至2014年6月15日，在任何八裕豐年經銷商戶和銷售點購買任何高麗蔘產品滿HK$500或以上(單一發票折實計)，可獲贈百佳超市$100元現金券乙張。買滿HK$1,500或以上(單一發票折實計)，可獲贈Marks & Spencer $300元現金券乙張，多買多送。
或
或
或
保證書
(於原支蔘罐內)
製品包裝式樣(於包裝盒側面
"生產商/經銷商"明細)
高質素韓國高麗蔘品牌
高麗白蔘
高麗紅蔘
高麗蔘製品
領取贈品細則：
登記：於2014年6月16日至20日，致電總代理2267 8855登記領取贈品的安排。
領取：於2014年6月23日至30日帶同購物發票正本，和剪下八裕豐年產品之包裝證明(列舉於此廣告)，親臨八裕豐年專門店領取贈品。
(地址：上環皇后大道中328號中源中心57號舖，星期一至星期六上午10時至晚上7時)
自然里(香港)有限公司，保留一切贈品及優惠最終決定權。
香港銷售點
華潤堂 CRCare
余仁生 Eu Yan Sang
位元堂
榮華藥房
裕華國貨
永安藥行(元朗同益街) 電話 2478-1618
中和康參茸藥材(元朗安寧路) 電話 2475-5794
電話 2763-7744
電話 2318-1238
電話 2834-4567
電話 2754-6000
電話 2817-8260
電話 2904-9160
電話 2562-2800
電話 2396-5267
電話 2638-2377
電話 2328-3968
電話 2602-2688
電話 2698-5188
電話 2698-4498
電話 2673-0730
電話 2675-8958
電話 2882-8087
電話 2725-8786
北京堂燕藥參茸(九龍城) 電話 2382-1633
以及各大中西藥行，參茸海味店(未能盡錄，敬請原諒)
八裕豐年 專門店 上環皇后大道中328號中源中心57號舖
澳門銷售點 | 新中邦參茸燕窩 澳門營地大街72-74號地下A | 電話：(853) 2837-2774 中邦參茸藥材 澳門關字街8號地下 | 電話：(853) 2838 4792
八裕豐年・豐裕百年
製造商 | 自然里有限會社・韓國
總代理 | 自然里(香港)有限公司
地址 | 香港皇后大道西2 12號 聯發商業中心2001室
電話 | (852) 2267 8855
傳真 | (852) 2267 8755
網站 | www.nwlhk.com



香港 鴻星食品
果感著迷！
鴻星
25 Anniversary
創味·饗樂
夏日果感著迷
大獎賞
由2014年5月19日至6月30日推廣期間，凡於香港各大零售商購買任何鴻星
甘露產品滿3支或以上(保留電腦正本收據)，於網站登記，即可參加大抽獎
頭 獎(1名)
日本沖繩雙人來回機票
連4日3夜住宿及果園體驗套票
(價值約港幣$16,000)
二 獎
iPad Air - 16GB
三 獎
請即參加
查詢熱線 2628 0080
楊枝甘露：香港鴻星海鮮酒家全線分店及網店、指定百佳、惠康、AEON、7-11、Circle K及Vango有售
香港
楊枝甘露
領導品牌
楊枝甘露
圖片為主題概念 只供參考



Chief Operating Officer

Editorial
Editor In Chief

Executive Editor

Editor

Sub Editor

Head of Project Team

Senior Project Editor

Project Editor

Art
Art Director

Deputy Art Director

Senior Designer

Designer

Project Designer

Photo
Chief Photographer

Senior Photographer

Photographer

Advertising Sales
Business Director

Sales Manager

Account Manager

Account Executive

Senior Marketing Executive

Senior Event Marketing Executive

Print / Production
Production Manager

Traffic
Traffic Coordinator

Contents

issue 406
29.05.2014

This Week

14 **What's Up**
23 **Editor's Pick**
26 **Cover Story**
Strong is the New Sexy

Holistic Green

32 **Soul**
準備好談死了嗎？
36 **Choice**
環保尿布
40 **Movie**
你的月亮好朋友
42 **Secret HK**
柏架山上看鶺鴒

Lifestyle

44 **Travel**
單車遊卡蘭
56 **Dining**
平民大廚
70 **Gadget**
遙控拍至景相
破纖衝擊
74 **Techno**
Google大戰機械獸
78 **Home**
日本人的NY Style

Fashion & Beauty

84 **Fashion Dialogue**
盛夏遠動潮拖Slide Slippers
90 **Beauty Eyes**
Goodbye Panda Eyes
94 **Hot Item**
拾物間膚

Culture

96 **Oldies**
老的光影點滴
100 **Music**
新工人音樂 尊嚴的吶喊
102 **People**
黃肇邦 邊緣紀錄片導演
104 **Film**
家路 有時 光明有時
106 **Exhibition**
地道水墨風
107 **Art Piece**
以色寫意
108 **Photography**
良景如花
109 **Listings**

Platform

111 **Pop Choice**

環保傳閱



指定回收箱
設於以下港鐵站

柴灣站	青衣站
荃灣站	九龍塘站
葵芳站	東涌站
銅鑼灣站	北角站
鰂魚涌站	旺角站
太古站	觀塘站
尖沙咀站	佐敦站
九龍站	

Publisher
Metro Publishing HK Ltd
九龍觀塘鴻圖道51號保華企業中心18樓
Tel 3667 4800 Fax 3667 4888
www.metrohk.com.hk

Advertising Hotline
Tel 3667 4802 Fax 3667 4888
info.metropop@metrohk.com.hk

Marketing Hotline
Tel 3196 1636 Fax 2107 4033
marketing@metrohk.com.hk

Printing
凸版印刷（香港）有限公司
香港新界元朗工業邨福宏街一號凸版印刷中心

www.metropop.com.hk facebook.com/metropophk weibo.com/metropop

App Store Google play Samsung Apps metropop metropop metropophk

©2014 metropop is published weekly by Metro Publishing HK Ltd. Nothing may be reprinted in whole or in part without written permission from the publisher.



最紅簽賬獎賞：每滿港幣500元簽賬，可獲港幣100元百佳超級市場現金券

全城最好的滙豐信用卡*帶給您「最紅簽賬獎賞」！由即日起至2014年6月23日，憑滙豐信用卡於全港任何商戶累積簽賬達港幣5,000元，其後每滿港幣500元簽賬，可獲**港幣100元百佳超級市場現金券**。

此外，如您已成功登記「最紅自主獎賞」，便可賺取高達全年6X「獎賞錢」及每個最紅星期五11X「獎賞錢」†，讓您更快賺取現金券或飛行里數。

本地簽賬每滿 港幣500元 = 百佳超級市場現金券 港幣100元

請即登記
致電 8228 2220
瀏覽 www.hsbc.com.hk/creditcard



滙豐信用卡 一卡世界隨行

HSBC 滙豐

*根據NuanceTree Ltd. 2013年度信用卡調查報告。†須受「最紅自主獎賞」及「最紅星期五—11X『獎賞錢』」之條款及細則約束。持卡人可於2014年1月1日至2015年10月31日致電24小時登記熱線(852) 8228 3308或登入www.hsbc.com.hk/rewards填妥有關網上登記表格參加「最紅自主獎賞」。詳情請瀏覽www.hsbc.com.hk/rewards。1.本推廣優惠適用於2014年5月20日至2014年6月23日。2.持卡人於推廣期內以合資格信用卡作本地累積簽賬淨額滿港幣5,000元或以上，其後的簽賬每滿港幣500元可獲價值港幣100元的百佳超級市場現金券(「現金券」)。少於港幣500元及/或其倍數的簽賬金額，將不會按比例計算獲享現金券。3.持卡人須於推廣期內致電24小時熱線(852) 8228 2220或透過本行網址www.hsbc.com.hk/creditcard進行一次登記方可參與本推廣及獲享優惠。4.每位持卡人於推廣期內最多可獲價值港幣400元的現金券。5.如有關簽賬獲本行接納後確認為合資格交易並可獲取現金券，獎賞通知書將於2014年9月30日或之前寄往持卡人的本地通訊地址。6.對於現金券供應商的產品及服務質素，本行無需負責。有關現金券的使用，需受適用的條款及細則約束。7.就本推廣如有任何爭議，本行保留最終決定。8.有關是次推廣的優惠詳情，全部條款及細則，請瀏覽www.hsbc.com.hk/creditcard。

由香港上海滙豐銀行有限公司刊發

Samsung 推薦使用 Windows 8。

型爸 品味追求

Samsung ATIV Book 9 系列

人到中年，型到中年。瀟灑、自信、堅定、精明，統統都適用於形容父親，因此我決定在父親節那天送他一部纖薄輕巧，卻擁有強大功能的筆記型電腦，好讓他無論在工作還是生活上，都能時刻保持成熟穩重的形象，成為我心目中的型爸。

TEXT · ALAN PHOTO · TED DESIGN · ALICE @POP (廣告)



Samsung ATIV Book 9

Samsung ATIV Book 9 Plus

功能全面 操作簡便

Samsung ATIV Book 9 系列筆記型電腦均預設嶄新而富動態，且擁有高度個人化操作介面的 Windows 8.1 作業系統，能提供更快速的系統反應，加強產品的作業效能。用戶只要透過 SideSync 功能，更能輕鬆地將個人電腦及流動設備融而為一，隨時同步資訊及檔案。為配合用戶於任何環境下操作，ATIV Book 9 系列筆記型電腦均設有特大的觸控板以支援多種手勢的操控，配合能自動偵測環境光暗而調整的島式背光鍵盤*，可加倍提升操作效率。

除貼心的功能及設計外，Samsung 亦為全線的 ATIV Book 9 系列提供原廠 2 年保養（首年為國際保養，第 2 年為本地保養），以它作為爸爸今個父親節的禮物確是更添信心。

ATIV Book 9 Style

HK$8,980 起

富格調的仿皮外紋機背，備有 15.6 吋全高清闊屏幕、內置 4 喇叭及 Dolby Virtual 5.1 環繞音效技術，配合 12 小時的超長電池壽命，確保筆電能持續提供出眾的效能。備有黑、白 2 色以供選擇。





ATIV Book 9 2014 Edition

HK$12,[illegible]80 起

機身薄至 14.9mm，備有 15.6 吋全高清闊屏幕（另備有觸控屏幕型號選擇）及 Dolby 環繞音效技術，並加入了 Wolfson WM5102 DAC 高清音效處理晶片，可提供更優質的影音效果，備有 14 小時超長電池壽命，確保電腦機有更長的使用時間

* 功能適用於指定型號

Work easy. Play hard. Windows 8

絕輕極纖 彰顯魅力

對每一位爸爸來說，實踐 work life balance 的生活確是必須，因此一部能便於隨身攜帶及擁有出色效能的手提電腦自然是不可或缺。Samsung 的 ATIV Book 9 系列筆記型電腦特別繼承了品牌一貫時尚的產品外型，機身最薄可至 13.2mm 及輕至 1.13kg，而且更加入了如仿皮外紋，配合防震效能及穩定性遠勝傳統硬碟的高速 SSD 防震固態硬碟、高畫質闊屏幕及頂級的音效配備，自能隨時隨地盡顯個人品味。



ATIV Book 9 Plus
HK11,680 起

13.6mm 的纖薄鋁合金外殼機身，1.39kg 的輕巧重量，適合隨身攜帶使用，內置效能出眾的第 4 代 Intel® i7/i5 處理器，配合 13.3 吋超高清 QHD+（3200x1600）SuperBright 多點觸控闊屏幕（350-nit），以頂級的硬件配備提供更全面及優質的操作效能。

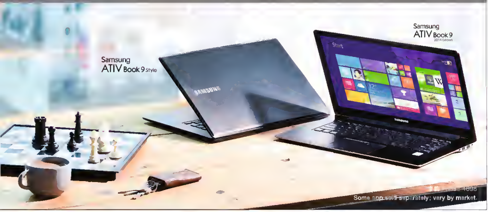
ATIV Book 9
HK$9,980 起

13.2mm 的超薄鋁合金外殼機身，僅輕 1.13kg 的重量，比 ATIV Book 9 Plus 更薄更輕；內置效能出眾的第 4 代 Intel® i7/i5 處理器，配合 13.3 吋全高清 SuperBright 防眩光闊屏幕（300-nit），能應付所有的公務及個人生活所需。



父親節讀贈獻禮

凡於即日至 6 月 15 日期間選購任何 ATIV Book 9 / ATIV Book 9 Plus，即可免費獲贈專為以上型號筆電而設計的 hellolulu 纖型手提電腦袋（價值 HK$398）。



Some app sold separately; vary by market.

TEXT · ALAN & SORA PHOTO WAI DES CA @POP（廣告）





糉有愛心　綠色同行

幸福，從來都始於分享與關懷。一向致力推動綠色生活態度的煤氣公司，今年特別將一年一度「煤氣萬糉同心為公益」活動移師至元朗的有機農莊舉行，並邀請「煤氣有機飲食顧問」梁祖堯、「低碳大使」劉心悠及一眾匡智會學生前來參與，鼓勵大家一同宣揚及實踐環保低碳及互助共融的社會精神。



體驗有機耕作樂趣

作為全港其中一個環保先驅，煤氣溫馨義工隊早在去年已舉辦「有機農耕樂」的義工活動，鼓勵義工與家人參與有機耕種，並將收成轉贈予低收入家庭。是次活動移師至有機農莊舉行，目的是希望學生認識有機耕作，炮製出名副其實的有機低碳糉。





齊做應節有機低碳糭

煤氣公司今年所介紹的「甜薑酒香豬肉糭」及「焦糖南瓜黑米糭」特別邀得梁祖堯及煤氣烹飪中心導師一同設計，梁祖堯表示，「是次選材貫徹『多菜少肉』的原則，『甜薑酒香豬肉糭』特別加入產自農莊的有機甘筍，味道清新且纖維豐富，而『焦糖南瓜黑米糭』則以有機南瓜及有機松子仁配黑米製成，味道與營養自然比坊間『三高一低』的端午糭來得更佳。」而正在學習茹素的劉心悠則以「低碳大使」身分出席活動，並跟在場嘉賓及學生一同學習包糭，與大家一同預先為今年的端午節增添綠色及關愛的氣氛。

對於能跳出課室，親親大自然的同學來說，是次活動不僅能學習更多有關環保及有機耕作的知識，而且更可近距離與農場內的小羊接觸及體驗翻泥的樂趣，親身感受綠色生活的意義。其中一位同學賴詩琦笑言：「製作有機糭的過程雖然有點困難，不過在義工們悉心的教導及協助下，我還是成功地包出自己的糭。今次亦是我第一次到訪有機農莊，能近距離接觸大自然很開心呢！」另一位學生馮霈霖則表示在有機生態遊時獲益良多，「我今天學會了芫茜與薄荷葉是可用來驅蚊，不過最難忘的還是學習翻泥的過程，因為那個鋤頭原來是很重的。」

200 萬愛心糭贈弱勢社群

煤氣公司執行董事暨公用業務營運總裁黃維義表示，煤氣公司每年均會舉辦「煤氣萬糭同心為公益」的活動，希望藉著端午佳節將愛與關懷傳遞至社會上有需要人士，而今年更特別將活動移師至有機低碳農莊舉行，希望可進一步推廣低碳生活的概念。「是次活動邀請了20位來自匡智獅子會晨崗學校的同學前來，讓他們可一嘗當上小農夫的滋味，並能親手包裹有機糭，享受更精彩的自然體驗。」

煤氣公司自 1999 年起已開始舉辦「煤氣萬糭同心為公益」活動，至今合共已製作了超過 200 萬隻端午糭，數量足以載滿 15 架雙層巴士。大會更預計今年與 240 位立法會議員、區議員及多個地區團體合力製作約 25 萬隻愛心糭，並於端午節前將它們贈予獨居長者及有需要人士，繼續宣揚關愛共融的訊息。



匡智會學生學習製作「甜薑酒香豬肉糭」(後)及「焦糖南瓜黑米糭」(前)。







煤氣公司義工悉心教導學生包裹有機低碳糭。



01 This Week

what's up







1

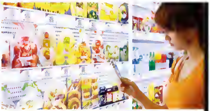
MOVIE

「電影節發燒友」：大島渚的顛覆美學（二）

為紀念去年初逝世的日本電影大師大島渚，今年六，七月節目「大島渚的顛覆美學（二）」專題將繼續推出另外五部經典，包括 敏感尖銳的政治片《日本的夜與霧》，改編大江健三郎小説的《飼育》，大島渚首部英語片《戰場上的快樂聖誕》，獲頒 1978 年康城最佳導演獎的《愛之亡靈》及驚世駭俗的情色經典《感官世界》。

《感官世界》放映後更設座談會，由文化人朗天主講，香港國際電影節協會藝術總監李焯桃擔任主持，暢談大島渚的美學世界。

日期：6 月至 7 月
詳情：http://cinefan com.hk



DESIGN

「設計『智』識周」2014
優惠尊享最後召集

設計是為了刺激消費，還是昇華體驗？香港的服務業發展迅速，面對充滿機遇的環境，企業該如何保持競爭優勢？服務設計又將如何為業界提供創新方案？本年度的「設計『智』識周」，以「設計 • 服務 • 將來」 零售及款待業的發展機遇為主題，逾 20 位國際級大師透過六大專題，在為期一周的會議，研討會及工作坊中，讓參加者掌握全球業界的最新趨勢。

日期：6 月 23 至 27 日
地點：中環鴨巴甸街 35 號元創方 PMQ
查詢：2911 7917 / kodw@hkdesigncentre org
網上報名：www.kodw org

2

3



MUSIC

Barter Concert 2014

五隊風格不同的團隊聯手為觀眾帶來高質素音樂體驗，包括著名唱作人柳重言，實動男 Set Tone Men a cappella Group，Fair Oaks Trio，SHAWBAND with Shuffle&replay 及 DE TESLA 樂隊、共同推動義務教育音樂。如果帶一份初階琴譜贈予一位苦無進修音樂機會的小孩，義教音樂團體 WEWAH 音樂家將會按照所送贈的琴譜免費教授琴藝，實踐孩童學習音樂的夢想。

日期：6 月 13 日
時間：19 30
地點：香港中文大學邵逸夫堂
票價：$60-$80
網上購票：www.art-mate nat
facebook：DE TESLA





4

EXHIBITION

油街實現「正反」影像裝置

「正反」展覽邀請了來自阿根廷的 Leandro Erlich，香港的 Meta4 Design Forum 團隊及伍韶勁，各以獨特的方法和媒介表述他們對油街實現的聯想。玻璃幕牆大廈是現代社會發展的象徵，當已被遺忘的舊建築物反映在恍如幕牆表面的裝置上，觀眾遊走其中，就如漫步於城市記憶中。

日期：即日至 7 月 8 日
時間：10:00-20:00（除星期一外）/ 14:00-20:00（逢星期一）
地點：北角油街 12 號油街實現
facebook：油街實現









5

FESTIVAL

香港龍舟嘉年華 2014

生力啤酒今年再度舉辦「生力啤酒第二屆香港龍舟邀請賽」，尖東噴水池亦會化身大型戶外音樂舞台，來自中、港、台的人氣樂隊將施展渾身解數，展現「亞洲搖滾聲勢力」。香港代表有「Band 壇教父」黃貫中作壓軸演出，台灣演出單位則有旺福樂團及被視為搖滾女聲最高指標的楊乃文；中國歌手則有以清新彈唱風格風靡亞洲歌迷的宋冬野，香港演出單位包括糖兄妹、Supper Moment、觸執毛等。

日期：6 月 6 至 8 日
時間：12:00-19:30
地點：尖東百周年紀念公園
facebook：生力啤酒 San Miguel

6

MUSIC

SIU2 x HKCO4U《撞樂到新光》

2013 年在台北舉行的「香港週」，由香港中樂團菁英演奏家組成的 HKCO4U 與香港著名 fusion 組合 SIU2 在華山文創園區掀起「撞樂」波瀾。他們載譽回歸，在粵劇殿堂北角新光戲院再次作出跨界碰撞。到底這群年青的音樂人，如何在具有多年歷史的傳統戲曲大舞台上用音樂「橫衝直撞」，發揮他們的無限創意與動力？

日期：6 月 7 日
時間：7:30
地點：北角英皇道 423 號新光戲院大劇場
票價：$150-$260
網上購票：www.cityline.com
電話購票：2111 5333
網址：www.hkco.org



LITERATURE

文學寫生 IV：霓虹與城市幽靈

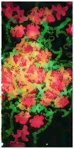
百貨公司的招牌高傲，夜總會的光管徹夜不眠，雀館的中發白標記是永恆的記認。只是都市流動，只有霓虹靜靜守候著一個璨爛的虛像。「文學寫生」來到第四回，從台灣遠道而來的鴻鴻，與韓麗珠一起擔任是次導師，帶領參加者穿梭佐敦與旺角，於或閃亮或暗淡的霓虹燈招牌下，以文字穿透幽靈的身影，捕捉都市的流變。

日期：6 月 21 日
時間：19:00-23:00
集合時間：18:30
集合地點：佐敦裕華國貨門口
費用：$100
截止報名日期：6 月 14 日
網上報名：http://goo.gl/vF4OMm
網址：www.fleursdeslettres.com

7











GO LOCAL

被遺忘的城西：西環歷史導賞

人稱「西環尾」的堅尼地城，是目前全港唯一一個整區以港督名字命名的地區，昔日這裡曾經有著種種令人厭惡的設施，被視為城市邊緣地帶。緊鄰堅尼地城旁邊的石塘咀，戰前是著名的娼妓場所，更曾有塘西風月之外號。到底堅尼地是何許人物？是次導賞團將帶你遊覽「西環九約」中的第一及第二約，了解城西被遺忘的歷史。

日期：5 月 31 日
時間：10:30-13:00（上午導賞團）/ 14:30-17:00（下午導賞團）
集合地點：堅尼地城電車總站（近泓都對出小公園）
導賞路線：電車總站起步、沿途經過界址石，堅尼地城，西環七臺及石塘咀，最後於屈地街解散，全程約 2.5 小時
費用：$80
網上報名：www.heritagewalkhk.com/#!kennedy-town/c1c6t

8

DESIGN

「亞洲最具影響力設計獎」網上報名進入倒數階段

9

由香港設計中心主辦，並獲得香港政府支持之「亞洲最具影響力設計獎」旗下的「組別獎」及「香港青年設計才俊獎」作品徵集活動，因反應熱烈，截止日期已延至 6 月中。「組別獎」有四大組別，包括服飾設計，傳訊設計，產品及工業設計與環境設計。「香港青年設計才俊獎」旨在發掘及培育新晉的本地設計師及設計畢業生，得獎者可獲資助遠赴海外著名設計公司及院校實習或進修。

網上報名日期：即日至 6 月 13 日（組別獎）
即日至 6 月 16 日（香港青年設計才俊獎）
查詢：3793 8446 / 2522 8688
enquiry@dfaaward.com
網址：www.dfaaward.com（組別獎）
www.ydta.hk（香港青年設計才俊獎）





THEATRE

詹瑞文梁洛施《快樂勿語》

神馬教授反轉女孩寂靜世界，快樂只求笑一笑。是次話劇是詹瑞文與梁洛施的首度合作，在綵排片段裡，梁洛施以誇張形體動作且扭曲面容，盡現喜劇細胞。今次與喜劇大師詹瑞文合作，必定擦出不少火花。

日期：5 月 30 日至 6 月 2 日，6 日及 8 日
時間：19:30-22:30
地點：香港文化中心大劇院
票價：$195-$580
網上購票：www.urbtix.hk
電話購票：2111 5999

10



新一代 健康米飯
纖維量是白米的5倍*
QUAKER
桂格
OATS FOR RICE
燕麥飯
高鈣、高纖維
免淘洗
3份白米配1份燕麥飯同煮
*資料來源：美國農業部轄下的營養素資料實驗室
桂格 你的每天健康專家

01 This Week
What's up

11

EXHIBITION
變形金剛三十周年展覽

為慶祝風靡全球的變形金剛誕生三十周年，澳門威尼斯人® 將舉辦變形金剛三十周年展覽，展出超過 1,000 件不同年代的變形金剛模型及粉絲珍藏，亦擺放了多個變形金剛巨形雕塑。展覽更設有全球首個像真度甚高、達 2 米高的 3D 變型金剛全息投影，讓訪客猶如置身於斯比頓星球。

同時，展覽內更展出兩位變型金剛收藏家的珍藏，包括香港玩具達人 Mark Chan 的 200 多件珍藏品，收藏量可謂全港之冠，以及來自上海的重塗達人「喪鐘」的 10 件由 2007 年至今的重塗作品，作品經重塗後更增加了藝術性及美感。

為方便各粉絲朝聖，澳門威尼斯人更推出限時的「變形金剛盛夏住宿套票」，賓客只需以港幣 2,098* 元起，便可入住此標誌性的綜合度假村，並享獲兩張變形金剛三十周年展覽門票及更多優惠。

日期：6 月 1 日至 10 月 5 日
地點：澳門威尼斯人金光會展展覽廳 F 館
開放時間：11:00 至 20:00（最後入場時間為 19:00）
票價：成人 澳門幣 / 港幣 100 元
小童 澳門幣 / 港幣 80 元
家庭套票 澳門幣 / 港幣 324 元 (包括 2 位成人及 2 位小童)
電影入場證 澳門幣 / 港幣 40 元
查詢：www.transformers30.com







TALK
綠色論壇

由一群關注環境的教師和提倡綠色生活的人士發起的論壇，來自永續生活，農業、教育及設計不同界別的代表，將會分享全面的綠色生活體驗。當中包括綠色媽媽林麗珊，分享如何身體力行推動綠色校園，農夫葉子盛教導大家身土不二、不時不食，感受夏至的田園之味等。論壇當日參加者將於「一念素食」用膳，共同交流環保生活，散播綠色種子！

日期：6 月 7 日
時間：09:00 -17:00
費用：$500
地點：香港大學梁銶琚樓 K K 101 室
報名及查詢：greenteamhk@gmail com

12

FARMING
農耕初體驗

從沒農耕經驗，[illegible]但又忙碌無時間的話，不妨參加二澳農作社舉辦的一日農耕體驗，到二澳田野，[illegible]人的理論及實地指導下，以短短的時間認識到何謂有機耕作，有機耕作的意義，並下田親嘗一般農務工作，如施基肥、做畦、下種、插[illegible]、淋水、培苗、除草等，親身體驗農夫的辛勞（部分農務工作須配合天氣及農場耕種進作）

日期：6 月 8 日
時間：10:00-1[illegible]:00
費用：$150
地點：二澳農田
報名及查詢：info@yi[illegible].com.hk / 2[illegible]075
facebook：yiofarm



13


HYPNOTIC EYES
10年皇牌睫毛膏傳奇
HYPNÔSE STAR WATERPROOF
HYPNÔSE Doll Eyes
LANCÔME
LANCÔME
HYPNÔSE Doll Eyes
LANCÔME
法式懾人明眸
醉人美睫，懾人眼眸，濃密
女性的終極美麗奧秘在於性感明眸！Lancôme的Hypnôse睫毛膏
於10年間不斷為女性打造出明艷嫵媚的精緻輪廓，散發自信法式
優雅魅力！今天，誕生10年的Hypnôse與同樣出道10年的
薛凱琪Fiona，以動人眼神迎接更精彩美麗的未來！
10 Years
MASCARA LEGEND



10年睫毛膏傳奇

2004年，Lancôme首次推出大受歡迎的Hypnôse mascara，並在過去10年間不斷為Hypnôse家族加入新成員如Hypnôse Star及Hypnôse Doll Eyes等皇牌睫毛膏。為慶祝Hypnôse誕生10周年，Lancôme特別以3款經典睫毛膏為重心，與同樣出道10年的Fiona，設計出3款法式妝容。

Natural Chic Look
法式簡約妝容

簡約率真 睫毛纖長捲翹

以Hypnôse Star黑鑽魅睫濃密防水睫毛膏製造自然濃密、纖長和捲翹的睫毛效果，彩妝重點是以鮮艷紫色眼線簡易畫出亮麗眼型，再配合大地色系的眼影帶出淡煙燻效果，營造奪目眼線及淡雅眼影的強烈對比，簡約中帶點不凡，令你不論在上班或逛街都明艷照人。





“ *Natural Chic*

法式自信簡約造型，
是我平時最喜歡化的眼妝! ”

1. Hypnôse 五色眼影 DO8
2. Artliner 24H 持久眼線液亮眼紫色04
3. Hypnôse Star Waterproof 睫毛膏



Sweet Dolly Look
甜美約會妝容

娃娃大眼 睫毛濃密分明

以Hypnôse Doll Eyes濃密大眼娃娃睫毛膏製造濃密而根根分明的睫毛效果，重點塗擦眼中央的睫毛，營造特別纖長效果，眼睛顯得更圓更大，如娃娃般可人。配合亮麗的銀灰眼線以及粉紅暖色眼影，以淺色eye shadow點亮眼簾中部，塑造出明亮圓大的眼妝，讓你在約會時更顯甜美。

Hypnôse 五色眼影 DO2 ❶
Hypnôse Doll Eyes Waterproof 睫毛膏 ❷
Artliner 24H 持久眼線液暖灰色 012 ❸



Dramatic Smoky Look
優雅懾人妝容

濃艷煙燻 睫毛6倍濃密

Hypnôse幻醉濃密防水睫毛膏的卓越捲翹效果能打造終極濃密效果，並可自行調整濃密程度。妝容焦點是集中塗抹，增長眼尾睫毛，可加深eyeshadow營造濃艷煙燻效果。以墨寶綠色眼線加上濃艷煙燻色系的眼影，塑造高貴艷魅眼妝，讓你在出席晚宴派對時輕易成為全場焦點。

Hypnôse Waterproof 睫毛膏 ❶
Artliner 24H 持久眼線液綠寶石色 052 ❷
Hypnôse 五色眼影 ST1 ❸

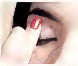


TANYA TIN
Lancôme香港首席化妝師

首席化妝師Tanya 分享法式時尚眼妝秘技

持久出色眼妝 為明眸打底

使用眼影前，先以La Base Paupières Pro柔滑眼影底霜為眼部肌膚做好準備，令彩妝色彩更鮮明，能維持貼服長達16小時；塗上Hypnôse睫毛膏前，先以Cils Booster加強造型睫毛膏打底，保護睫毛，令其更纖長加倍濃密，只要輕輕一掃已可以製造濃密捲曲和立體的效果。



玩味眼妝 時尚雙重眼線

要打造Fiona的法式優雅妝容，可用Artiner 24H持久眼線液代替黑色眼線，令妝容更柔和自然。如希望多點變化，可於紫色眼線上，眼蓋中心位置開始塗上銀色眼線至眼尾，以雙重眼線加強眼妝玩味性及時尚感。



美麗明眸 Eye Styling Pro專業眼部造型組合



La Base Paupières Pro
柔滑眼影底霜

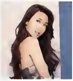
Hypnôse
幻魅雙效五色眼影

Artliner 24H
持久眼線筆

Cils Booster
加強造型睫毛底膏

Hypnôse Star
黑魅魅惑濃密防水睫毛膏

影片瀏覽



Fiona 10年美麗自白!

10年來，Hypnôse成為了女士的明眸瑰寶，而Fiona在Lancôme的鏡頭下分享成長歷程及扮靚心得，親自示範了如何完美演繹法式簡約、甜美約會及高雅懾人妝容。



法式明眸彩妝示範

想輕鬆打造迷人眼妝？立即觀看香港首席化妝師Tanya示範3款彩妝，以及10位Lancôme國際化妝師設計的Hypnôse迷人眼妝設計。

免費體驗 法式懾人明眸

誠邀你親臨Lancôme各專門店及專櫃，體驗法式Effortless Chic™眼妝服務，輕鬆打造簡約懾人明眸。
請先預約服務，瀏覽分店地址及電話： facebook.com/lancomehk/info

01 This Week editor's pick

掌上食譜

新派中菜步驟繁多、稍欠經驗，在廚房容易陣腳大亂，電子食譜 CookitEasy 以新鮮食材找靈感，專為新手入廚及喜愛烹調的人而編製，每個步驟都附有教學圖片，簡單易明、並附設電郵功能，遇上心儀食譜，可即時發送食材目錄與好友分享，加上收藏功能，任何時地都可查看自己的喜愛食譜，不必再翻書亂找一通。

App for iPad ： CookitEasy
售價：HK$8

MICHELLE





微型投影睇世界盃

今年世界盃在巴西舉行，有商場以全港室內最大 430 吋巨形屏幕直播賽事作招徠，不過今年每場波都要凌晨四點開賽、恐怕等不到便倒頭大睡、最舒服還是留在家中收看。想有樣學樣像商場享受大屏幕效果，利用投影機來觀賞是一個不錯方法。Monsaki 最新 DLP 投影機 MO-PJT-0001 內置電腦系統、讓用家除可接駁外置訊源來觀賞，更可利用投影機來瀏覽網頁睇 YouTube，當然最終目的還是欣賞足球比賽。

售價：$9,800 **查詢**：3102 2783

RINGO



爆肌與瘦身

男人要爆肌，沒有專人指導的話、好可能要不停進食 243 隻雞蛋，瘋狂吃肉或飲奶、根本違反了人類的飲食習慣，最重要是大大增加了碳排放。相反、減磅的餐單便對地球友善得多了。以來自澳洲的 Joe Cross 為例，他本身是大肥人，以蔬果汁斷食成功減走百多磅、創辦了健康和生活品牌 "Reboot with Joe"，提倡以水果和蔬菜改善健康，並且建立了個人" Fat, Sick & Nearly Dead" Facebook。他將於 6 月來港分享斷食心得，鼓勵大家關注健康飲食。

力



60 日喝出好健康分享會

日期：8 月 3 日 (星期二)
時間：晚上 7 時至 9 時
地點：金鐘夏慤道 18 號海富中心 1 座 18 樓 1804 室 （金鐘港鐵站 A 出口）
內容：經歷及健康心得分享及電影欣賞
查詢：2732 8220

隨身

盡\享\快\樂\時\刻

在現今人人皆有智能電話的年代，只需揮動一指，便可立即與世界接軌，或是與身處各地的家人、朋友即時聯繫。智能電話不止帶來方便，更能創造快樂時刻，藉以拉近人與人之間的距離。HTC 深明科技能造就幸福的道理，最新推出的 HTC One (M8) 特別加強了多項性能，配備貼心的設計，讓大眾日後的生活更趨便利，隨時把握幸福瞬間。

TEXT · SORA & BONNIE PHOTO · TEDD DESIGN · CARMAN @POP（廣告）



HTC One (M8) 具備深灰、金及銀色可供選擇。

智能時尚　貼心方便

擁有卓越的內涵之餘，HTC One (M8) 一體成形的鋁合金機身更令人眼前一亮，流線型機背設計，接近 90% 機身以金屬製造，加上 5 吋 full HD 1080p 全高清螢幕，讓用家同時擁有時尚外形與極致視覺效果。當中 Motion Launch™ 智能啟動，讓手機恍如擁有第六感一樣，待機時只需於螢幕上輕點兩下，即可操控螢幕開關，來電時，只需把手機放到耳朵旁，即可接聽電話，或是由下而上一掃開啟上一次使用的程式，方便易用。

即掃描 QR Code 可了解更多 Motion Launch 功能

升級攝影 創新設計

為了滿足大眾對智能電話拍攝功能的更高要求，嶄新的 HTC One（M8）擁有全球首創的 Duo 雙鏡相機設計，帶來更優質、方便的攝影效能：內置景深元件，能偵測主體間的距離，無須特定拍攝模式，一按即能打造媲美專業的景深效果及多種不同特效，並提升拍攝質素，配合 HTC UltraPixel™相機，能以極高質素隨時捕捉任何珍貴畫面，而超廣角前置相機更擁有高質的 500 萬像素，務必滿足每位自拍愛好者的要求。



UFocus™能在畫面上任何一個位置選擇淺景深效果。

多種效果 發揮創意

HTC One（M8）擁有的奇幻背景，可任意選擇背景位置，並只為背景加入特效，保留主體的原汁原味，而透過 Duo 雙鏡相機，更能輕鬆製作多種特效如 Dimension Plus™效能，能為原來的相片加入恍如立體的 3D 效果，若想於相片中加入飄雪及落葉等動態效果，可選擇虛擬四季功效，而魔法拼貼可讓你複製相片內的人像，再拼貼到另一張相片上。多種特效能讓用家發揮創意，體驗不一樣的攝影樂趣。

即掃描 QR Code 可了解更多相機功能



奇幻背景（Foregrounder）效果能夠為相片主體以外的地方加入不同特效。

極速體驗 強勁音效

HTC One（M8）能支援多段 FDD 及 TD 制式，並支援 4G LTE 制式，下載速度更高達 150Mbps，讓用家即使身處中、台及世界不同地區，都能透過手機享受更快更流暢的速度體驗。除此之外，HTC One（M8）更具備嶄新 HTC BoomSound™，讓用家體驗強勁音效，更配備上下各一個前置揚聲器，音量相比前一代提升 25%，並更加強整體音質，能夠營造出真實環境以及強勁的音效，並涵蓋了從低頻到高頻的豐富音域。從此隨時隨地享受高品質音效，置身屬於自己的音樂小空間。



專屬保護套

HTC Dot View ™炫彩顯示保護套專為HTC One（M8）而設，糅合了 Motion Launch ™智能啟動，貼心設計使用家只需拿起手機雙點就可檢視來電通知，訊息與電子郵件，以及查看時間與天氣，來電時更可在保護套上滑動接聽或取消，讓你生活從此更方便更精彩。

即掃描 QR Code 可了解更多保護套功能

查詢：3077 5588

STRONG

NE

SE

新健美態度

高貴 瘦等 美

里 星 enn

席捲整 亂

妹

TEXT NAOMI

她們都是健美女神！



Tyra Lynne Banks

超模 Tyra 一向不是瘦削形模特兒，曾多次公開反對模特兒界的病態瘦身風氣，更在自己主持的真人 show 節目 “America’ s next top model” 內，錄取大碼模特兒，以行動對抗模界歪風。

我 16 時
我依然感到自己很火辣



Robyn Rihanna Fenty

以下是歌手 Rihanna 2012 年瘦身後出席活動說過的話。反對節食，一直以健康膚色、豐腴身形自豪的她，如今終於透過運動健身回復豐腴健美的身材。

我現 是零號身 是我 開



IS THE 02

VERSION



Madonna



50 多歲，兩子之母，身材依然健美，Madonna 是荷里活出了名的健身愛好者。今年更開設健身中心，開班教跳融合帶氧健美操與舞蹈的 Addicted to Sweat 自創健身舞。

「享受健身[illegible]樂趣[illegible]不應是沉悶的，而舞蹈是健身的重要一環」



Jennifer Lawrence

常被媒體批評肥胖的荷里活女星 Jennifer，利用自己的豐腴健美體態，向年輕女性宣揚「美」的新定義。

「我一直想顯自己看起來健美[illegible]強，而不是消瘦或營養不良」

鄭多燕



健身舞女王，一身健美線條令人羨慕，她更一再強調，減肥不應只追求磅數下降，而是要按身形比例，塑造肌肉和線條美。

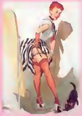
「身體曲線比體重數字重要」



POWERFUL WOMEN

門小雷　運動女性最迷人

[illegible]



50年代的pin-up girl文化，那個年代豐滿「有肉地」是美麗的標準。

m：metropop　**小雷**：門小雷

m：為何特別欣賞健美女性？

小雷：我認為一個人美的重點不在於高矮肥瘦，而是努力去經營自己的身體。每人都總有適合自己的方法令體態更健美，對我來說，動做運動就是最直接的方法，因為會付出努力的人最值得被尊重和欣賞。

m：何時愛上運動健身？

小雷：大概四年前開始學跳鋼管舞吧，最初只為好玩，但漸漸發覺要跳得好就要配合不同的健身運動，鋼管舞講求全身肌肉的爆發力，身體盡量輕盈也會比較好，所以我除了做gym訓練肌肉也會跑步減磅。

m：妳筆下的女性都比較豐腴健美，這是妳對「美」的投射嗎？

小雷：是。第一次去法國，看見街上不少女性纖

02

80s

由澳洲歌手 Olivia Newton John 一首 "Physical" 帶起頭帶和彩色舞衣風潮，是當時不少男人心目中的標準女神 look！無須露肉，又能展現全身線條美，而且色彩繽紛充滿活力。

10s

來到較開放的今天，性感小背心 熱褲成為運動的指定打扮 女士難得練出腹肌小蠻腰和結實長腿，當然不介意展露一番，而且天時暑熱，這身打扮又確實透心涼。值得注意是 ONJ headband 仍是大熱 fitness chic!







瘦卻很健美，坐得直，走路會挺起胸膛，說話時望著對方的眼睛，給人很自信又獨立的感覺，我認為這樣的女性最有魅力。

我亦很喜歡四、五十年代的 pin-up girl 文化，那個年代女性豐滿，「有肉地」是美麗的標準。其實動物也會找身形較大、較強壯的對象交配，下一代才會健康，我想人類本身也應該是這樣想的吧（笑）？除了健美，我還喜歡偏向獨立的女性，不是抬高自己目中無人那種獨立，而是遇到問題盡量先由自己解決，同時也要關心別人，剛柔並濟的女性才迷人。

m：誰是妳心目中的健美女神？

小雪：澳洲的鋼管舞女神 Dirdy Birdy 是我心目中健美女性典範，她是素食者，喜歡親自下廚，每天鍛鍊身體，待人親切，為人亦十分開朗。





健美女王始祖：珍芳達

今時今日女士們紛紛拜鄭多燕為師，其實早在八十年代已有一位健美始祖帶領起全球的健美潮。無錯，one more，two more，three more 正是由這位健美女王帶起的——她是珍芳達（Jane Fonda）。除了主張擁有健美身形外，她總是面帶笑容跳健美操 給人青春活力的感覺 藉此為女性注入一種從心而發的自信健康生活態度。2011 年，珍芳達 74 歲生日前更推出兩張健身 DVD，教長者做運動延緩老化。所以說，健美，不一定為了消脂瘦身也可以助人改變心情和心境。

那些年的健美小姐選舉

TVB 曾於 1985 舉辦首屆亦是唯一一屆健美小姐選舉 與香港小姐不同，健美小姐特別著重骨架和身段，並以「健康人生」為主題，強調健與美並存。當年的冠軍是健身教練馬清儀 參加者包括梅小惠和劉美娟。

CLOSE UP

五大健身疑惑



Fred Wong
facebook：fred852
blog：www.simplefitness123.blogspot.hk



1

愈健身愈大隻？

Fred：香港女士懶做運動，除因為無時間，更大原因是怕變大隻。其實基於女性體內的睪丸酮（Testosterone）較少，難以長出肌肉，女人先天已很難變大隻，健美小姐的大隻，是靠長年累月的訓練以及額外營養補充而來。所以適量健身訓練非但不會變「大隻妹」，更有助女士消耗脂肪及收緊肌肉，令身體線條更玲瓏有致，練出S身形。此外，身體愈多肌肉、新陳代謝率亦愈高，意味身體任何時間都會消耗更多卡路里，更有效燒脂減肥。



2

要運動20分鐘後才開始消脂？

Fred：身體有三個系統產生能量。

Alactic anaerobic energy system——所謂的無氧系統，能夠最快速產生大量能量，但只能維持10秒至1分鐘。

Lactic anaerobic energy system——所產生的能量能維持1至3分鐘，也可經訓練加強。

Aerobic energy system——有氧系統，透過燃燒脂肪產生能量，可維持最長時間。大多數人以為運動20分鐘後才用上aerobic energy system。但其實運動時身體並非單一使用某系統，而是三個系統同時進行。所以不論運動多久，都有消脂效果。

02

新興循環訓練

近年外國流行 HIIT（高強度間歇訓練），不用任何器材，只需每天花極短時間在家運動便可達至健美消脂。HIIT 訓練強度比負重健身的重力訓練低，卻比帶氧運動強而有效，而且效率高需時短，適合懶做運動的人。不過少運動、體能較弱的人便要量力而為。

以下推介三個不同訓練程度的 HIIT，可因應體能選擇適合自己的運動模式



Insanity Workout

美國大熱的 60 天超強循環訓練，每日 40 至 60 分鐘，有助強化肌肉和消耗卡路里。叫得上「瘋狂鍛鍊」，建議有一定體能人士才好挑戰，而且運動前要適量進食，因會消耗身體極大能量。



7-minute Work Out

7 分鐘健身操，只需一面牆和一張椅子，配合 12 組動作，每組做 30 秒，結合帶氧和力量動作，有效增強心肺功能、促進新陳代謝以及減去皮下脂肪。



FigureRobics

韓國健身舞女王鄭多燕自創的健身訓練，每日 30 分鐘，輕快音樂配合簡單動作，便可塑造健美身形，部分動作更如舞蹈，尤其適合愛健美的女士。







3

高強度訓練比帶氧運動有效消脂？

Fred：大多數人以為運動時消耗最多卡路里，其實關鍵在於運動後的新陳代謝率。新陳代謝率愈高，愈能消耗更多卡路里，而最佳消耗卡路里的方法是增加運動強度。與其花一小時慢跑，不如花 15 至 20 分鐘做高強度訓練，如短跑、spinning class 等。

4

局部減肥可以嗎？

Fred：沒有運動能局部消脂，舉例想減肚腩，不能單靠做 sit-up，而是要將全身脂肪比例降低。所以想消脂減磅最有效的方法，還是先擁有良好的生活習慣，均衡飲食、早睡、多喝水、戒甜食等都有助避免脂肪積聚。

不過肌肉線條卻可局部練出來，所以配合定期健身，即做一些負重運動，有助收緊身體的局部線條，看起來便更健美。

5

運動後進食最易肥？

Fred：運動後一小時千萬別進食是大錯特錯！相反運動後 30 至 60 分鐘是進食的黃金時間。皆因所吃進的食物營養會用作修補肌肉和補充身體養分，而不易變成脂肪。此時吸收碳水化合物可恢復維持體力的肝醣，而進食高蛋白質食物則能修補運動時受破壞的肌肉組織。

準備好談死了嗎？

說起辦生日會，人人都主意多多興高采烈。喪禮呢？即時噤若寒蟬。明明人一世物一世、生死各一次，差別居然如此大。面對死亡你當然可以逃避或恐懼，但也可以從容可以談笑風生可以輕鬆面對……選擇這麼多，既然 life is just a game，一於輕鬆談死，預先做好心理準備。

TEXT NAOMI PHOTO 受訪者提供︱網絡圖片 DESIGN MAVIS

未雨綢繆：死後計劃書

關於死後，請寫下：

- 器官要捐贈給有需要的人嗎？
- 希望土葬、火葬，還是其他？
- 如果火葬，骨灰存放起來還是撒在大海、花園？
- 葬禮會以甚麼形式進行？
- 想邀請哪些親友出席？
- 葬禮如何佈置？選哪幾首背景音樂？
- 有甚麼話想說，會預先寫下來還是錄製短片播放？



美國華裔藝術家 Candy Chang 創辦的 "Before I die..." 計劃，讓路人在牆上寫下死前想做的事，是另類的生死教育。你的死前 to do list 又是甚麼？



陳偉霖別開生面生前告別會，為不少人上了一堂很好的生死教育課，他相信擁抱死亡，人才能活在當下。



回顧遺憾 放下執著

無端端策劃身後事，肯定有人暗罵「咪過你」、「大吉利是」吧。實際點想，這樣一來可遵從自己意願，二來為家人減省麻煩，更重要是透過策劃「死後計劃書」思考生死。

創辦「最後派對」的李鵬（Lilian Li）說，這種服務在外國很普遍，只是香港仍然保守：「怕死所以不敢提及，才令死亡變得愈來愈神秘恐怖，但明明是每個人必經的平常事，為自己策劃身後事，可以順道回顧人生，有甚麼遺憾？有哪些事情想做仍未做？有哪些人很重視和思念？思考過後，往後日子便更懂得努力和珍惜，學習放下執著，讓人生變得正面積極。」

計劃書建議約每5年拿出來回顧一次，看看自己對人生的看法有何不同，會知道這些年自己成長了多少。

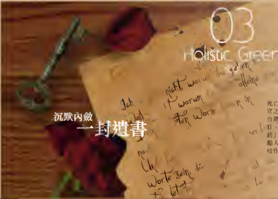
前衛創新 生前告別會

自問前衛有創意，策劃身後事之餘，有沒有想過甚至可以辦一場告別派對，預演喪禮？曾為臨終病人辦告別會的Lilian指，告別不一定要灰灰沉沉愁眉苦臉：「試過有人在海洋公園辦告別派對，也有人把場地佈置如生日會般繽紛，當然最前衛要數患有皮膚癌的陳偉霖，將場地佈置成靈堂，並請樂隊來表演。告別派對是個平台，讓病人和親友不留遺憾地好好道別，也可思考現今的喪禮儀式，究竟是為往生者還是在生的人而做呢？」

最後派對

提供草擬死後計劃書，舉辦生前告別會及葬禮等服務。

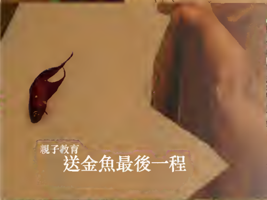
facebook：partylasts



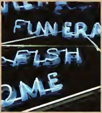
沉默內斂

一封遺書

死亡和愛情一樣，學校沒有這一課，要自己去經歷，而且同樣難宣之於口。既然談戀愛可以寫情書，談死亡當然也可以寫遺書。台灣和中國江蘇都有學校出題讓學生「寫遺書」，從中學會珍惜時日，重新審視自己。早前生死教育博覽亦有舉辦「N 年後的墓誌銘」徵文比賽，有參加者寫下「請你別停下來看這篇墓誌銘」，鼓勵人把握時間追逐夢想，幽默又有意思。不過未知如果香港有學校作文題目是「我的遺書　　」，會收到幾多怪獸家長的投訴呢？







親子教育

送金魚最後一程

「睡著了」是許多父母對孩子解釋死亡的說法，但這樣忌諱並非生死教育的好方法。與孩子談死亡，有助他們日後理解哀傷及面對負面情緒。如果覺得難開口，可以參考外國不少父母，透過寵物的死亡與孩子上生死教育課。舉例在 YouTube 輸入 "Fish Funeral"，可見父母帶著孩子為死去的金魚祈禱，與金魚作最後道別，然後親手把金魚沖進廁所，或埋葬在後花園，儀式簡單但有笑有淚，亦難得地溫馨有趣。



墳場郊遊團

參觀墳場 / 火葬場

日期：

查詢：

Facebook：

跑馬地墳場放置了不少名人墓碑，而且充滿綠意，環境清雅，其實外國甚至有不少墳場變成旅遊名勝，讓遊客參觀。





墳場火葬場一向給人陰深恐怖的印象，怎會想到是個學習面對死亡的好地方？近年不少社企、社福機構都會辦墳場或火葬場的導賞團，可以了解本地殯葬資訊之餘，更可學歷史學環保。例如跑馬地墳場安放了策劃廣州起義的烈士楊衢雲的無字碑、鑽石山火葬場綠色設計，庭院寬敞種滿樹木，有助緩和哀傷情緒。


watsons water
屈臣氏蒸餾水
李慧詩
2013世界場地
單車錦標賽冠軍
堅持信念
踏破
世界紀錄
6月7-8日
親臨奧海城
立即參與「踏破世界紀錄」盛事，讓你親身見證廿四小時踏單車接力發電踏破世界紀錄！更有「堅持信念」大抽獎，隨時贏取豐富獎品！
「堅持信念」大抽獎
終極獎：
雙人4日3夜台灣單車國度之旅
(1名，價值港幣10,700)
每週獎：
STRiDA LT特別版
單車連Nutcase頭盔
每日獎：
$600現金券
登入 f 專頁
或
致電抽獎熱線
2828 0666
或
登記樽肩編號
(S後的10位數字)
watsons water pure distilled
屈臣氏蒸餾水
watsons water with minerals

環保尿布

03 Holistic Green choice

為人父母的育兒負擔再重，也未必及地球的負擔來得重。撇開食物、用水、醫療等資源，單是尿片，一個嬰兒由初生到兩歲半便要消耗 7,000 多片！為了環保，也為了給嬰兒更體貼的照顧，近年歐美眾多媽媽重新選擇尿布。本地媽媽 Hilary 還發現一款更好用的物料，就是昔日流行的傳統紗巾。

TEXT · RAINBOW PHOTO · FRANKY DESIGN · MAN

紙尿片缺點

每個以孩子為先的家長都應該反思，除了一己便利，紙尿片真是給孩子的最好選擇嗎？

柔軟和透氣程度較低——尿片成分離不開紙漿、塑膠和化合物，柔軟和透氣程度始終無法與尿布相比。

含化學物——紙尿片在漂白和軟化過程中，不僅工廠排出的廢水含有二噁英，就連紙尿片本身也有機會殘留二噁英和其他化學物。

提高患尿布疹機會——研究指出紙尿片中的超強吸濕體使嬰兒感覺不到潮濕，延長了換片時間，提高患尿布疹的機會。

延緩學習如廁——紙尿片令寶寶缺乏「感到潮濕」然後「通知家人換片」的練習，令寶寶變得依賴尿片，難以引發學習上廁所的動機，較遲學會如廁。





Kao
10 MINS
Relax雙眼10分鐘
醒神繼續GO!
蒸氣溫熱眼膜 Relax & Go!
冰涼薄荷 喚醒疲倦雙眼
忙足全日，倦眼要Break一Break！用10分鐘蒸氣溫熱眼膜，
持續釋放約40℃溫熱蒸氣，讓雙眼有如置身蒸氣浴，放鬆心情，舒緩疲累；
加上薄荷香氣，用後感覺持續冰涼，激爽醒神，讓你愈忙愈Sharp醒！
めぐりズム
瀏覽更多產品資訊 http://web.kao.com/hk/megurhythm
NEW
めぐりズム
蒸気でホットアイマスク
Relax & Go!
5



「初生嬰兒套裝」有十一片薄尿布 $298，半歲以上則可選擇另一套厚 / 薄尿布各六條的套裝 $368，薄尿布 $68/2 片，厚尿布 $78/2 片；較透氣的韓國尿布褲 $168。



Hilary 表示，剛開始使用尿布的新手媽媽也許會遇到漏尿的情況，奉勸先不要被嚇怕，細心研究是否位置放得不正確、更換次數不夠頻密，又或是未用醋和熱水浸軟棉布，很簡單就能把問題迎刃而解。



1



2



3

1 初生嬰兒用兩片薄紗巾已可應付，購買時 Hilary 會教授摺疊方法，媽媽們亦可創作合適自己寶寶的摺法。

2 厚身的棉布為半歲以上的嬰兒而設，配合薄紗巾與尿褲使用，增加吸濕量，卻同樣耐洗易乾。

3 除了當作尿布，「吾品」的純棉紗巾由於天然無漂染，還能適用於其他多種用途，例如洗面巾、抹手巾、清潔布、洗碗布、吸汗巾、麵包烘焙或烹飪時用等。

媽媽品牌

對於這個開心大發現，Hilary 很希望與其他媽媽分享，適逢當時看到馬寶寶農墟的租檔機會，便膽粗粗的製作了一批尿布開檔，並建立了自家品牌「吾品」。如今，為了持續發展，Hilary 更找來其他本土媽媽合作，請她們負責縫製和包裝，成品則放於綠色小店出售，Hilary 亦不時帶著「吾品」到各大市集開檔，藉此宣揚環保尿布，希望更多媽媽加入這個行列。Ⓟ

「吾品」尿布小 Tips

清潔無難度：每次更換後，可先用水簡單清洗一下，再放進桶子裡浸泡，待晚上一次過把所有尿布一同清洗，簡單方便，若使用洗衣機洗滌，則應放進洗衣袋內，而且建議使用環保清潔用品，如手工皂、無患子、茶籽粉、醋及梳打粉等。

愈用愈好用：新的純棉布未脫脂，且沒浸泡過漂白劑或親水助劑等化工原料，所以初次使用時，吸水性不夠理想，建議首次使用前，浸泡於熱水和醋的混合液中，再用清水洗淨，可快速增加布料的柔軟性和吸水性，而隨著洗滌次數增多，把棉花絨洗開，吸水力亦會自然的加強，而且愈用愈柔軟。

善用尿片與尿布：尿布需要更換的次數頻密，大約兩小時一次，所以若遇到出遠門，或晚上睡覺等較長時間未能換片的情況，Hilary 建議也可考慮使用尿片幫忙頂替。

紗布優點

職業化妝師 Hilary 一如其他廿四孝媽媽，兩年前誕下愛兒後，便努力為他張羅更好的生活。經過對比和研究後，Hilary 忽發奇想：「何不重拾古人智慧？」於是她找來了一款無漂染純棉紗巾，自行剪裁成方形，將多層疊起成尿布使用。

Hilary 表示，自己也是用這些尿布長大，紗巾有很多優點

快乾——坊間的尿布都是厚身的吸水棉布質地，一大片的厚棉較難晾乾容易發臭；相反，透薄的紗巾十分快乾，每天替換絕不成問題。

可調校厚度——初生嬰兒尿量較少，也許疊起兩、三片紗布己經足夠，隨著年紀漸大，尿量增加，媽媽可把紗巾數量相應增加，甚至把舊而不穿的純棉衫剪成長形，放置在尿布與尿褲之間使用，實用又環保。

吾品

facebook：ooomygoods


保利
Pauls
一年365日
品質至可信賴
Pauls... 時刻值得信賴
✓ 100%澳洲牛奶
✓ 卓越品質
✓ 全港No.1*及品牌歷史逾40年
澳洲出產
*資料來源：PAULS WAS RANKED FIRST IN BOTH SALES VALUE (IN HK$) AND SALES VOLUME (IN LITRE) IN THE WHITE MILK SEGMENT FROM APR 2008 TO MAR 2014 IN HK UHT MILK MARKET. (COPYRIGHT © 2014, THE NIELSEN COMPANY)



一個女人平[illegible]次月[illegible]現衛生巾。全世界[illegible]有[illegible]分之一的女性[illegible]經期，當中[illegible]%表示受月經困擾。



[illegible]落後地區歧視月經，如尼泊爾女性月經來時，[illegible]能煮食，不能進入廟宇，只能躲在家裡。台灣社企「棉樂悅事工坊」教尼泊爾女性自製布衛生棉，希望從而解放女權。







妳的月亮好朋友

女人每月總有數天特別煩躁不安，卻只得隱晦地默默承受。大姨媽、m、period……以不同代名詞將「月經」二字隱藏，明明是正常不過的生理現象，卻變成不能說的秘密。澳洲導演 Diana Fabianova 發現了這不尋常，拍下《妳的月亮好朋友》(The Moon inside you) 紀錄片，光明正大把好朋友公開示人。

TEXT・NAOMI PHOTO・網上圖片、棉樂悅樂工坊 DESIGN・MAVIS

說不出口的正常事

紀錄片中有一段相信女士特別有共鳴：小女孩想去游泳，母親卻說月經來前兩天不可以，女孩無奈告訴玩伴：「我受到詛咒。」月經令女性不便進行與水有關的活動，月經還被不少人視為如詛咒般的「壞事情」。小孩尚且因未懂事，但稍有常識，應該明白月經是因為子宮內的卵子無受孕，導致子宮內膜剝落而出現的生理現象，背後象徵著孕育生命的契機，如此神聖，卻被看成骯髒。正如片中幾位學者所說，女孩面對月經的恐懼與隱瞞，以及男士對月經的厭惡，某程度反應社會對女性價值的貶抑。

為了解除這種誤解，影片從現代醫學觀點分析，經血非但不是污穢的排泄物，更是女性身體健康的指標，還找來肚皮舞導師，教跳舞緩和經痛，透過在公開場合談論月經，讓禁忌變回平常。

從禁忌到環保衛生棉

除了讓更多人透過月經了解女性身心理，影片背後還帶著一個重要環保議題。隨社會氣氛和環境演變，月經在已發展國家雖不是「詛咒」，但各式各樣用完即棄的衛生棉，卻帶來嚴重環境污染。將紀錄片翻譯成中文並帶到香港推廣的台灣社企「棉樂悅事工坊」，希望觀眾在重新思考月經對女性的意義時，不妨多了解如何減低月事對環境的影響，如使用可循環布衛生棉或月亮杯，以綠色態度，面對紅色月亮的謎思。

棉樂悅事工坊
facebook：Loveladypads





《妳的月亮好朋友》預告

妳的月亮好朋友 facebook：moonnsidey



圖片僅供參考

® Registered trademark of Campbell Soup Company © 2014 Campbell Soup Asia Limited

免費換領限量珍藏套裝，盡享幸福滋味！

由即日起至2014年6月19日，凡於各大超市購買金寶湯產品(包括各款10-15安士罐裝湯及Campbell's PREMIUM足料即食湯)滿HK$59(以單一收據計算)，憑電腦收據往下列禮品換領中心，可免費換領指定限量珍藏套裝系列禮品一款。每張收據只限換領禮品一份，數量有限，先到先得，換完即止！

23/5 – 5/6 換領
港鐵紀念車票 (單程)



或



或



6/6 – 19/6 換領
珍藏餐具系列



陶瓷湯碗組合

或



陶瓷胡椒及鹽樽

或



陶瓷餐具

禮品換領中心

港島區	銅鑼灣駱克道492號 順禧銅鑼灣中心2樓201室 (銅鑼灣港鐵站C出口)
九龍區	九龍彌敦道198號 寶安商業大廈2樓B室 (佐敦港鐵站D出口)
星期一至星期六	11:30 – 19:30 (午膳時間照常服務)
星期日	14:00 – 18:00 (港島區中心休息)

公眾假期全日休息

查詢禮品存貨：2365 7311

查詢推廣詳情，請登上www.campbellskitchen.com.hk或致電2811 3806



鰂魚涌…徑
鰂魚涌…徑是一條延綿不斷的山徑，最著名的…
中心」…屋，戶外還有自然步道、樹木研習區…

柏架山上看碼頭

我們都知道郵輪碼頭所在，但平時很難一窺它的全貌。走在鰂魚涌的山徑上，登上柏架山之嶺，才能夠一窺這個由啟德前機場跑道變身而成的世界級郵輪設施真貌。碼頭能同時容納兩艘排水量達 22 萬噸的超級郵輪，標誌性的三層高大樓被美國雜誌 "Departures" 形容為「郵輪碼頭當中的勞斯萊斯」。看過郵輪碼頭後，沿緩跑徑經過觀景台可乘公共交通離開，意猶未盡的可選擇旁邊的小徑繼續下山走到北角，來一客熱辣辣雞蛋仔。

TEXT · RINGO PHOTO · JOHN DESIGN · MAVIS



長度：9 公里 ｜ 時間：約 5 小時 ｜ 交通：…






狗口臭是牙周病警號
及時檢查 不容忽視
The Original Smart·Treat
Greenies
報名即Scan
2014年6月齊來
「Greenies×NPV愛牙月」
Greenies
DOGGIE
DENTAL MONTH
VOHC
Accepted
HELPS CONTROL
TARTAR
HELPS CONTROL
PLAQUE
由即日起至6月6日，即上
www.greenies.com.hk 登記，您的狗狗可享：
• 獸醫專業牙齒檢查及護齒建議
• 檢查後，免費獲贈28日Greenies
潔齒骨，親身驗證產品功效
有您的參與，Greenies將捐助「NPV香港
非牟利獸醫診所」，提升其牙科診所設備，
為貓狗牙齒健康出一分力！
名額有限，先到先得。
NPV
非牟利獸醫



單車遊米蘭

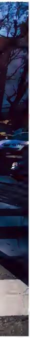


米蘭並不是我們旅行 checklist 上非去不可的地方，如果不是在機緣巧合下買了超便宜（約 $3,900 來回）的英航機票，可能再過十年也未必會來。不過沒關係，因為我們覺得只要踩著單車，無論到哪裡也會有值得欣賞的風景。在網上尋找資料，看見米蘭有公共單車租借系統 BikeMi（就是現在大家常說的 U-bike system），單車就泊在米蘭大教堂前面。

米蘭面積大概只是香港的五分之一，不過大家真正會玩的面積又再細一點，這也是超過 95% BikeMi 站所覆蓋的範圍。這次在米蘭，晴天雨天又踩過，日頭夜晚都踩過，有幸看盡米蘭不同時間的景色，旅程非常隨意，畢竟我們有單車在手，想踩去哪就去哪。

TEXT & PHOTO · HUGES DESIGN · MAN





朝聖生活文化概念店始祖





拿完單車，就向 Corso Bueno Aires 出發，打算尋找我們的午餐，中途見到這間花店加 cafe 的 crossover，賣相趣致，當然要試試，反正也是 cafe。一進去老闆和所有客人都看著我們的，他們好像從來都未招呼過亞洲人。除了我們，還有本地人在家庭聚會，大家都在悠悠閑閑的和家人享受一個陽光的下午。

Cafe 裡有超過三分之一的面積都是花店，還未計其他散落在 cafe 各個部分的植物，所有能夠放植物的地方都不放過。我們的座位頭上是一排植物，右邊是一大棵仙人掌，後面是陽光。Cafe 的最入面就是他們製作食物和咖啡的地方。首席 cashire + barister 也是一位美女。

Mint Garden Cafe
人均消費：€5 7
地址：via felice Casati 12 angolo via Lecco 21040 Milan



用膳後我們第一次還車，打算即還即再租，原來當地規矩是要等 10 分鐘才可以再租的。單車徑也有分方向，與行車線相同（右上左落），所以我們要過馬路到對面才可以踩往目的地米蘭紀念墓園。途中給我們遇到這間著名的生活風格概念店始祖 10 Corso Como 位於米蘭的總店。22 年前這裡只是一個舊車房，當時創辦人 Carla Sozzani 一開始只想把它當做是 studio 和藝術品陳列室，之後又另外把畫廊，設計店和 cafe 的元素加入，漸漸就變成了今天知名的 10 Corso Como。

10 Corso Como
網址：www.10corsocomo.com
地址：Corso Como 10 20154 Milano
電話：+39 02 2900 2674
營業時間：10 30am - 7pm 10 30am 9pm

1. 我們點了這個 ham croissant 和 panini，一人一杯 coffee。
2. 商店有兩層，就算甚麼都不買，光來欣賞他們的設計都已經開眼界了。當然說的不止是商品的設計，更重要是他們的室內佈局的設計和怎麼去做到商業和藝術結合。
3. 走上二樓裡面別有洞天，看下來又是另一個風景。說以前是車房改裝而成的 有跡可尋。

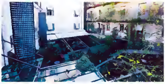
Info

關於租車車：
公共單車租借系統 BikeMi
BikeMi 是米蘭 ATM 的自行車租用服務，既實用又兼顧生態環境，主要用作短程，以輔助傳統的 ATM 車輛運輸。
日租註冊費用（24 h） €2,50
周租註冊費用（7 days） €6,00

如何辦理：
- 到 www.bikemi.it/ wap.bikemi.it
- 打免費電話 800 80 81 81/ 到 ATM Points
- 服務據點 Duomo，Cadorna 車站，Centrale 米蘭中央車站，Loreto 地鐵站等
- 也可以傳 SMS 到 +39 348 6832679 連接到 wap.bikemi.it

取車方式：
註冊後，會經由 email，sms 收到一個用戶代碼（user code）和密碼（password），在單車站點，找到如下的輸入鍵盤機器（station's keypad），將你的用戶代碼 + 按鈕 "Conv" 及密碼 + 按鈕 "Conv" 輸入螢幕會顯示第幾號的單車可供你使用，30 秒內請盡快取下單車。







除了一些小小的墓碑，另外還有這些像這樣一座超大的，白色非常漂亮。

喝完 coffee 我們就趕在日落前踩到已經有超過 144 年的歷史的米蘭紀念墓園。墓園正門的名人堂（Famedio），是很多達官貴人、詩人、音樂家、政治家、軍事家等的墓地，上面都有逝世的人的名字相片，和他們的故事。

穿過主座堂之後，就會看到裡面非常廣闊的墓園，環境非常幽靜。所有第一次來到的人，都會驚訝這裡雕塑之美。沒錯，米蘭紀念墓園其中最著名的就是這些非常富藝術性的墓碑。據我們當天行了一轉的估計，真有成千上萬個，幾乎每一個都不一樣，不過由於是人家的墓碑，我沒有走的太近去拍照。



米蘭紀念墓園
費用：免費入場
地　址：Piazzale Cimitero Monumentale 1 20151 Milan, Italy
電話：+39 02 884 65600
開放時間：8am - 6pm（30 分鐘前停止

逢星期　休息

墓園 與 失落公園



離開墓園已是黃昏了，這時的街道更加漂亮，都被染成藍藍紫紫的，更添古典味。下一站我們就往森皮奧內公園（Parco Sanpione）進發，一早看地圖就知道這個公園很大，我們比原定時間遲來，不過此時的天色就真的非常漂亮，算是意外收穫。公園外圍就是單車徑和兩旁已經落葉的大樹，在這裡踏車非常有感覺。泊好 Bike Mi（門口就有 Station，真好！）就直接進入公園。滿地的落葉，令綠色的草地不會太單調。

我們一直往公園裡面走下去，突然發現這裡原來有一個遊樂場，但從來也沒有在旅遊書上面見過它的介紹。走進去發現是一個非常懷舊的遊樂園，就像荔園！





4. 樂園裡面還有一些本地青年在踩單車。
5. 臨走時還看見這個迷你摩天輪。回來之後我們都未能在網上找到關於此懷舊公園的資料，不知道他們是不是 pop-up 的，所以想去的話就要碰運氣！

森皮奧內公園
地址：Piazza Sempione, 20154 Milano
電話：+39 02 8846 7383
開放時間：
6:30am - 8pm（　至二月）；6:30am - 9pm
6:30am - 11:30pm（六至九月）；6:30am

Info

租借私人單車
公共單車系統以外，也可以考慮租借私人單車，不過價錢會貴一點，一般款式需要約 € 15（24h）及 € 60（7 days）。該公司亦有提供情侶車款、嬰兒或寵物單車等。在 working hour 單車送貨服務更不另外收費，亦有特別服務把單車送到府上。
網址：www.velocipedi.com









踏上健康之旅

運動，能加強心肺功能，促進血液循環並有助身體排出毒素，看似一個簡單的動作，但都市人卻因工作忙碌，難以抽空鍛鍊身體，加上食無定時以及多肉少菜的不良習慣，周而復始令到患上 3 高疾病 (高血脂、高血糖、高血壓) 的香港人越趨年輕化。熱愛旅遊的香港人能想像到一個結合運動與度假的健康旅程嗎？澳門喜來登金沙城中心酒店了解到香港人近年熱衷健康生活，推出一個月的「活力運動在澳門喜來登」健體旅程計劃，邀請多位專業導師教授瑜伽及健美運動，讓參加者體驗不一樣的健康度假之旅！



韋兆嫻



鍾麗淇

洗滌身心　遠離繁囂

在繁忙的生活中，保持心臟健康愈來愈成為都市人關注的熱點。澳門喜來登金沙城中心酒店在 5 月 31 日的「活力運動在澳門喜來登」健體旅程計劃、邀請到任職瑜伽導師超過 10 年的鍾麗淇教授強健心臟的身心瑜伽 (Heart Yoga) 以及靜化心靈的心靈瑜伽 (Detox Yoga)，讓身心感應瑜伽的能量，在繁囂的都市中得到片刻恬靜。此外，星級烹飪導師韋兆嫻亦會參與是次工作坊，烹調多款有助心臟健康及淨化身心的瑜伽養生料理，享受一次結合度假、運動及美食的旅程、體驗由內到外的紓緩及放鬆。



周末運動 接連不斷

除了 5 月 31 日由鍾麗淇小姐及韋兆嫻小姐主講的工作坊外，6 月 7 日、14 日及 21 日亦會舉辦 3 個工作坊，並邀請到美國荷里活巨星私人教練 Astrid Swan McGuire、瑜伽導師黃佩霞及美國人氣健身專家 Ella Magers，教授健美運動，Ayurveda 療程及分享茹素健康生活法，澳門喜來登酒店帶大家體驗不一樣的澳門之旅。

由即日起至 6 月 21 日、參加者可以每位優惠價港幣 1,920* 元起　預訂澳門喜來登酒店的「活動運動在澳門喜來登」健體旅程計劃：

- 入住澳門喜來登酒店的豪華雙人特大床客房或雙床客房一晚
- 「活力運動在澳門喜來登」全天健身通行證
- 「點亮餐盤」午餐及晚餐
- 金光飛航往來澳門及香港單程船票一張

所有套票價格須加收 5% 政府稅及 10% 服務稅

參加者亦可選擇港幣 1,180 的周六全天健身通行證

- 參與由星級教練指導之全天工作坊
- 「點亮餐盤」午餐及晚餐











夜遊大教堂廣場

離開森皮奧內公園，我們拿起 Bike Mi。這次我們要前往米蘭大教堂。看著地圖踩過去只是十幾分鐘，途中經過很多小店。經過一處有熱朱古力賣，又有室外座位，便坐下來歎了一杯。如果大家打算會坐久一點的話，可以先找個地方泊好 Bike Mi，總有一個 station 在附近，這樣又可以省回租單車錢。除了飲品，這裡還有很多朱古力製成的甜品，cake，tart 之類。一些下了班的型男都來這裡和老友坐坐聊聊天。



再踩幾分鐘，世上最大的哥德式教堂米蘭大教堂（Piazza del Duomo, Milan）就出現在面前，遠看已覺非常雄偉和漂亮。雖然是夜晚，但還是能夠感覺到這裡是整個米蘭的心臟。走近一點看，牆上的精雕細琢更令人歎為觀止，誠意推介晚上欣賞。首先人比白天少很多，想從哪個角度欣賞都沒問題。二來燈光非常充足。這裡的雕塑滿佈著整幅外牆，聞說只是外牆就已經有超過 3,000 尊。當你退後一步站遠一點看、就會看到每個塔尖都有一個聖經人物站在上面。不禁問，古人是如何建造出這些藝術品呢？

大教堂旁邊就是伊曼紐爾二世長廊（Galleria Vittorio Emanuele II），主要賣超級名牌。對我們來說沒有甚麼吸引力，反而更加欣賞她的外貌。欣賞完一輪之後我們去了一間叫 Spontini 的 pizza 店，就在長廊的後面。

夜晚廣場人又再少一點，完全無拘無束。踩至酒店只需大概 15 分鐘，既可以當做散步，又可以多了解這個城市的面貌。

Travel Tips

借完 Bike Mi 一定要測試，不是每一部都一定是完美的，畢竟這是公共設施，又是自動租借，不會每一次都有員工 check。另外 Bike Mi 原來非常有分量，比較起來香港踩到的單車都只是屬於羽量級。BikeMi 其中一樣最好的地方就是，如果看到想購物或慢慢逛的地方，直接將車還去 station 就 ok，通常方圓幾十米內都會能夠找到 station。逛完之後再拿車，這就可以節省單車費（每次借車 30 分鐘內免費）





TEXT、KATHY PHOTO、MICHAEL DESIGN、JENNY @POP（廣告）

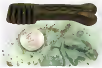
溶解度高 易於消化
健康潔齒法



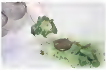
市面上的潔齒骨選擇繁多，不少狗主於選購時只集中考慮形狀、大小等因素，往往忽略了溶解度的重要性。想為家中小狗揀選有效可靠的潔齒骨，溶解度就是最重要的考慮因素之一。預防勝於治療，養成每天潔齒的好習慣，同時更要懂得為牠挑選溶解度高的潔齒骨，幫助消化及咀嚼，簡簡單單就能讓牠重拾笑顏。

高溶解度有助消化

不少人以為潔齒骨較難消化，事實上，只要懂得選擇溶解度高的潔齒骨，就能確保容易消化及吸收。如加入高溶解度蛋白質、維他命及礦物質的 Greenies 潔齒骨，其高溶解性質有助狗兒吸收，改善牠的腸胃及消化能力，純天然成分能令家中小狗健康快樂地成長。



只要把 Greenies 潔齒骨放到模擬胃液中，6 小時後已溶解變成軟泥狀。



再浸入模擬腸液，18 小時後，Greenies 潔齒骨幾乎完全溶解，有助消化。

專業認證 信心之選

擁有潔白清新的牙齒，是快樂的來源，為了長久的健康及愉快生活著想，必須關注愛犬的牙齒健康，而潔齒骨就是代替刷牙的護齒首選。專業認證是信心的保證，而榮獲 VOHC 認證的 Greenies 潔齒骨，經研究顯示，連續使用 28 日有效減低 60% 牙結石及 32% 牙菌斑形成，直接改善狗兒的口腔問題、保持潔白健康的牙齒。

為狗兒選擇容易消化、有益味美且獲專業認證的潔齒骨，就能讓牠活得更健康、更快樂。



VOHC 權威認證

VETERINARY ORAL HEALTH COUNCIL
VOHC
Accepted
HELPS CONTROL TARTAR
HELPS CONTROL PLAQUE ®









排了一會隊，經過安全搜查之後就進入了教堂。一進來就見到一大班小朋友在參觀，有一位叔叔在講解，可惜不懂意大利文，不然的話就可以偷聽。教堂分幾個部分，我們就順著左中右的次序遊覽它。



中間的部分就是大堂，現場的震撼感簡直不能言喻。所有善信都可以在這裡跪著或坐著祈禱，因為裡面實在太大了。整個教堂根本就是一座活生生的藝術品，非常憧憬有一天到梵蒂岡看聖伯多祿大教堂。

煙雨濛濛的米蘭

在米蘭的第二天，天氣沒那麼好了。基本上都是陰天，似乎上天想給我們機會感受一下米蘭不同的景色。毛毛雨的天氣，我們繼續租單車，唯有慢慢踩。昨晚只是經過教堂，沒有進去，再加上今天毛毛雨，不太適宜到處歷險，所以我們第一站還是先向米蘭大教堂那邊出發。

之後我們終於能夠真真正正的參觀米蘭大教堂。今天煙雨濛濛，整個景色更添淒美。來到這麼典雅的景點，即使下雨也不怕，因為更具特色。米蘭人和遊客每天就在這個幾百年歷史的教堂下穿梭來去的工作、生活、購物……



這是教堂的正門。大理石的雕塑，門邊又有門楣也有，個個都精雕細琢。我們這些平民應該沒有機會從正門進去，入口在左邊。







走到盡頭會到一個滿身肌肉的神秘男人的雕塑，加上燈光非常詭異。



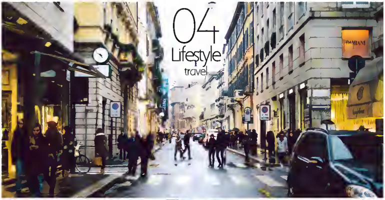




看完大教堂，然後就來看大教堂對出的廣場。雖然今天下著毛毛雨，又冷又濕，但完全無減米蘭人放假的心情，廣場依然熱熱鬧鬧，人和鴿子到處都是。

米蘭大教堂
地址：Piazza del Duomo, Milano
電話：+39 02 7202 2656
開放時間：每天 7am - 7pm（6:45pm 停止進入）
網址：www.duomomilano.it/en


ZINO
more than beauty
"我用咗，果然......
熊貓眼
1盒斷尾！"
卓韻芝
導演、作家、演員
3重擊退
黑眼圈、眼袋及浮腫
第1重
金箔+Vitamin B3
促進血液循環
第2重
鱘魚子精華+Melavax™
補充膠原抗氧提彈
第3重
Greenol™+Stay-C
袪瘀黑透亮美白
全靠黑眼療，就算捱夜
都保持對眼電力十足！
金箔魚子·3重擊退熊貓眼！
ZINO「黑眼療·金箔眼膜」含多種尊貴有效成份，3重擊退熊眼貓！其奈美金箔及Vitamin B3，瞬間平衡正負離子，促進血液循環。而極緻奢華的鱘魚子精華結合Melavax™複合肽，可同時補充膠原蛋白，提彈抗氧。最後，Greenol™精華及Stay-C，即時淡化瘀黑，排走毒素。日敷20分鐘，連敷4星期，3重擊退黑眼圈、眼袋、浮腫！
·提升彈性緊緻 ·排走沉黑毒素
·補濕更生膠原 ·活化循環排水
金箔魚子啫喱眼膜
ZINO黑眼療·金箔眼膜
只限本周
優惠價 $209
標準價$398/30對
優惠期:5月30日至6月5日
金箔魚子 × 韓國技術
ZINO
more than beauty
Dark Circle Removal
Eye Mask
Dark Circle Removal
Golden Eye Mask
Made In KOREA
ZINO概念店
12 00-21:00
2890 7089
www.ZINO.hk
ZINO HK
mannings 萬寧 | mannings Plus



伊曼紐爾二世大道

之後我們就順著方向在伊曼紐爾二世大道（Corso Vittorio Emanuele II）亂逛一番，感受一下米蘭多人的一面。這裡是著名的 shopping 購物街，也有一些古舊的建築，例如 Basilica de San Carlo（聖嘉祿堂）。大道兩旁的商店街同樣也是在 vintage 的迴廊之下，所以就算下雨也能照樣慢慢逛，反而更添幾分淒美。途中我們突然聽到有鋼琴聲，我們當然趁熱鬧走過去，原來有一位大叔在街頭賣藝，我們和其他人一起站著聽了他 10 分鐘，最後我們買了一隻他的自製大碟（10euro for 1/15 euro for 2）。原因之一是我們一向都非常欣賞這些街頭賣藝的藝術表演者，而且他已經有一定年紀，還能夠帶著鋼琴到處賣藝，真的佩服。買了他的 CD，得知他的名字是 Paolo Zanarella，原來帶著鋼琴周圍彈是他的嗜好，他還試過在威尼斯帶鋼琴上船表演。



深宵古堡

離開 cafe 過一條馬路就是斯福爾扎古堡 Castello Sforzesco。剛剛吃得這麼開心，這時候我們還未知道，原來城堡剛剛在 5 分鐘之前關門了…… 古堡是大約 500 多年前由斯福爾托家族擁有，當時他們統治米蘭，所以又名斯福爾托城堡。站在他腳下，感覺非常雄偉。二次大戰時，這裡曾經遭受嚴重破壞，現在已經改成一間博物館，展出古代藝術，家具藝術，樂器，考古部等等。其實關了門也沒辦法啦，唯有在外面看看就算，反正裡面也會有太多東西我們看不完吧～




斯福爾扎古堡
費用：免費入場
地址：Piazza Castello, 2
電話：+39 02 8846 3700
開放時間：冬令每天 7am - 6pm，夏令 7am - 7pm

博物館
費用：€3
電話：+39 02/88463703
開放時間：星期二至日 9am - 5:30pm（5pm 最後入場）逢星期一休息

Travel Tips

關於米蘭的路
雖說米蘭有單車徑，但並沒有覆蓋全市，是斷斷續續的。以下 4 種是大家會踩到的路。

馬路：有時候大家也會踩到馬路，有些馬路有單車徑再旁邊的如果見到就一定要踩在單車徑裡面。和我們平常的相反，記得靠右手邊踩。

舊式馬路（石板街）：米蘭的另外一種馬路就是石板街，也非常常見，尤其是很多小街小巷都會是這種路面。這種路面比較顛簸，建議大家準備好屁股會備受衝擊。另外，這種路上也會有電車（tram）行走，大家記得注意後方的電車。

行人路：有些寬有些窄。如果路上有人的話，記得行人有優先使用權，法律上你要先讓路給行人。米蘭雖然有公共租單車系統，但不代表全市都有單車徑貫通，很多時候大家還是會有需要在行人路上踩。

單車徑：米蘭的單車徑斷斷續續的。不過如果見到的話始終還會是非常開心，他們的單車徑也是有分方向的，不過最大的不同是有可能相反方向會在馬路的對面。單車徑的方向一般和馬路相同。即時右上左落。

（資料由客戶提供）



嚴選避孕藥 認清副作用

高劑量雌激素配方的舊式避孕藥，做成了坊間對避孕藥會導致身形暴漲的誤解，而雌激素帶來的頭痛、噁心、水腫、胸痛等副作用亦令部份女士對避孕藥顯得異常忌諱，寧可使用高風險的生理週期計算，來取代較低風險的避孕藥，以享受無阻隔的魚水之歡。

雌激素引起副作用？

一般避孕藥主要成份為黃體素及雌激素，其中主要避孕成份為黃體素，而往往令避孕藥蒙上「致肥」這問題的，實則是由雌激素引起。

世衞指引

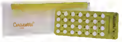
其實含有雌激素成份的避孕藥未必適合每個女性，但據世界衞生組織指出，不含雌激素的避孕藥或會較混合式避孕藥更適合某些女性服用，例如患有頭痛、肥胖，以及吸煙和餵哺母乳之女士，不過使用前，建議先向醫生或藥劑師了解自己是否適合服用。

嚴選不含雌激素成份避孕藥？

其實，坊間也有不含雌激素的避孕藥，即單一荷爾蒙避孕藥，只含黃體素，不含雌激素，亦有臨床研究證實⁺，當女士服用混合式避孕藥轉用不含雌激素的避孕藥時，能改善因雌激素引致的頭痛及噁心等相關不適症狀，避孕率更達 ~99%*，足以媲美市面上其他混合式口服避孕藥；而且就算忘記服用，只要在漏服的 12 小時內補服便可。選擇不含雌激素的避孕藥，除可改善由雌激素引起的副作用，更是消除與另一半間「隔膜」的好選擇。

+ 參考資料：Hans-Joachim Ahrendt et al. Eur J Contracept Reprod Health Care Dec 2007,12(4):354-361
* 參考資料：Ian Milsom at al. J Fam Plann Reprod Health Care 2008;34(4) 237-246 Collaborative Study Group Eur J Contracept Reprod Health Care. 1998;3: 16-178

Cerazette 適意避



不含雌激素成份口服避孕藥

- 較少女性因雌激素的副作用而引起的不適。
- 世衞指引，特別適合患有頭痛、肥胖，以及吸煙和餵哺母乳等有特殊需要的女性可以服用。
- 停藥後便可隨時準備懷孕，無需等候任何空檔期。

重要訊息

服用 CERAZETTE 的重要訊息：如有以下的任何一種情況，不建議服用 Cerazette：對 Cerazette 所含的成分敏感、現正（或懷疑）懷孕、血凝固問題、曾患或現有嚴重的肝病、及不明的陰道出血。服藥期間，最常見的副作用（＞25%）包括：出血、暗瘡、情緒轉變、噁心及體重轉變，使用前請參閱藥盒說明並向醫生或藥劑師查詢。

銷售點：全線香港萬寧、香港屈臣氏及藥房有售

11-2015-CER-13-HK-1007-J

Save water, drink
WHISKEY
COLA/DRY!



「威士忌」名字源於蓋爾語裡的 uisge beatha（意指「生命之水」），成分原料絕不複雜，然而經過發酵、蒸餾及木桶陳年，卻萃取出這種讓人迷醉狂歡的神秘飲料，就像生命起源一樣奇異。威士忌雖然盛載著超過 1,500 年的歷史故事，但絕不止限於長輩級的玩意。美國著名威士忌品牌 Jack Daniel's 推出的 Whiskey & Cola / Dry，以獨有的「田納西波本威士忌」作基酒，調配出即開即飲的樽裝特飲，深受歐美年輕人歡迎，並成為派對場合的時尚型格之選。從此，威士忌再不是成熟一輩的專利！

TEXT · CLAUDIA PHOTO · MICHAEL DESIGN · W @POP（廣告）

Why Jack Daniel's?



品牌擁有 148 年歷史，是美國最古老的註冊釀酒廠，至今仍然沿用創辦人 Jack Daniel 百年前獨創的釀酒法，確保威士忌的味道經典完美。難怪至今被譽為世界十大名酒之一，多年來更高踞全球、美國威士忌銷量冠軍。



Jack Daniel's 的威士忌之所以與眾不同，是由於它把每滴蒸餾出來的威士忌放在10呎厚的特製糖楓木炭上過濾，再放入碳化過的全新白橡木桶熟成，釀出口味獨一無二、香醇而不辛辣的佳釀，使其獲得「田納西威士忌」的美名，有別於一般波本威士忌。

WHY JD & COLA/DRY?

以只此一家的「田納西波本威士忌」調配出 JD & Cola / Dry，喝下結合百年歷史及創新口味的特飲，別具風味。Cola 香甜可口，在美國幾乎是威士忌可樂特飲的代名詞，Dry 則加入略帶辛辣的薑味，口感清爽獨特，特別適合不嗜甜人士。





與朋友相聚，想喝點小酒，享受微醺滋味，不妨選擇預先調配好的 ready to drink。尤其為女性朋友選飲充滿風味而又不太濃烈的 JD & Cola / Dry，5% 的酒精展示出你的 100% 體貼及 good taste。



市面上的樽裝 "Ready to Drink"（即飲特調酒精飲品），多半是以 Vodka 為 basa，色彩較繽紛奪目。走型格路線的 JD & Cola / Dry 是少見以 whiskey 調製的特飲，讓喜歡喝 Cocktail 的人能擺脫一成不變的悶局。



純黑的招紙及粗礦的樽身設計，配上琥珀剔透的酒色，別具型格。如此充滿心思的包裝，就像為獨特的 JD & Cola / Dry 添上調味料，使之更有魅力。



Jack Daniel's 威士忌家族成員（左起）：世上唯一經過兩次炭化過濾的圓滑 Gentleman Jack、帶蜂蜜味的香甜 Honey、經典皇牌 Old No.7 及經釀酒師精釀、醇厚濃郁的 Single Barrel。

metropop X Jack Daniel's 有獎遊戲

Jack Daniel's 將於這個夏日帶來連場驚喜，即上 metropop facebook 專頁，投選出你最喜愛的 JD & Cola/Dry 插圖，並寫上你喜愛的原因。得票最高的插圖有機會成為 Jack Daniel's 夏日限定紀念品的設計。為了答謝各位的精彩回應，Jack Daniel's 將選出 90 位最佳分享，並送上 JD & Cola 及 JD & Dry 各 4 支（價值 HK$190）。2014 年 6 月 4 日晚上 11 時 59 分截止登記。

請即參加：

www.facebook.com/metropophk

*活動只限 18 歲或以上人士參加，條款及細則請參閱 facebook 上的活動貼文



野味傳統菜

或許是法國人喜歡與人分享的本性，飲食有一大部分時間都是為了與親朋交流，因此昔日的法國傳統菜分量大，並不是現在印象中的 fine dining。

更令人意想不到的是，法國與中國的飲食文化其實有異曲同工之妙，就是不會浪費食材的任何一個部位，如古法牛仔頭、白酒燉兔肉、血鴨等菜式，無不令現代人嗤之以鼻，但對很多生活在郊區的法國人來說，都是常見的鄉村住家菜，正好反映法國菜的多樣性。



主菜

La Blanquette de Veau
（燉小牛肉佐白醬）



Frédéric Coursol

法國名廚，來自名為 Auvergne 的小城區，自小醉心烹飪，2002 年獲法國權威飲食雜誌 "Gault & Millau" 頒發「Great of Tomorrow（明日之星）」、2004 年被選為「Chef of the Year（年度優秀廚師）」，並曾獲名廚 Alain Ducasse 邀請參加 "Fou de France" 培訓計劃，到他位於巴黎的米芝蓮三星餐廳 Le Relais 擔任客席廚師。

甜品

La Tarte Tatin
（法式反烤蘋果塔）

平民 法國大廚

法國菜一向予人高雅精緻的印象，甚至有點高不可攀。有米芝蓮大廚卻反行其道，重拾簡單步伐，將便當與法國菜結合，鼓勵自煮的環保飲食概念。即使遠在香港的法國人，也可透過家中廚房輕鬆實踐現代法式風味。

TEXT · MICHELLE PHOTO · MICHAEL & WAI DESIGN · BLUE

頭盤

Le oeufs en meurette
（紅酒煮蛋）





頭盤

La Quiche Lorraine
（法式蛋撻）







飯盒新潮流

Frédéric Coursol 15 歲開始在廚藝學院接受訓練，當時已被視為當地最優秀的年輕廚師，21 歲更憑藉自家餐廳 Le Radio 摘下米芝蓮一星。入廚數十年，Frédéric 理應對所有食材都駕輕就熟，原來都有曾令他卻步的材料：「早前在台灣要煮一道雞肉料理，用的卻是一隻黑色的雞，不知從何入手，後來才知道烏雞與普通雞肉的做法差不多。」

在鑽研 fine dining 之餘，Frédéric 同樣熱愛街頭美食，為讓更多人接觸烹飪，他選出 30 款法國最地道的菜式寫成食譜，重新演繹成可放進便當盒的現代街頭簡餐，由前菜、小吃、主菜到甜品，活像一頓完整的法國盛宴，與其說是食譜，倒不如形容它為一本闡述法國飲食文化和潮流的典藏，Frédéric 說：「現在愈來愈多法國人自製飯盒上班，除較健康，也省回不少吃飯時間。」

跟著時代變遷的，還有 Frédéric 的廚藝，「一直喜歡用最新鮮的在地食材，但在技巧上要有國際視野，不斷創新進步，所以喜歡到不同國家旅遊，吸收烹飪新知識。」

"Les Carnets de Monbento，French Recipes"

Frédéric 撰寫的這本食譜，每道菜的開首部分會先介紹菜式起源、背景、傳統的烹調步驟，以至各種法國民間軼事。翻開第二頁，便是 Frédéric Coursol 演繹神奇戲法的舞台，他將這些經典法國菜式，利用今天的材料，用具和烹調技巧，變成創新的現代法式料理，更貼近平實、親切的家庭風味。

銷售點：Lane Crawford
價錢：$280



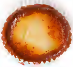
Homemade Foie Gras $295

製法來自 Mr Chatte 爸爸留下來的秘方、一代傳一代，由東南部的新鮮鵝肝以慢煮方法製成，只需簡單調味已能帶出馥郁鹹香，適宜配麵包同吃。



Fruit Tart $38

法國果撻以自家製食譜限量製作，每天提供不同口味，如杏脯、蜜桃、覆盆子，蘋果等，獨家秘方令餅皮更脆身香口，甜度適中、完全不會有飽膩感覺。



地道法式雜貨店



Charline CHATTÉ
Retail Manager

除了蘭桂坊，法國人在香港還會去哪裡「蒲」？以食為先的法國人，少不了一間能尋到家鄉味道的法式士多，Monsieur CHATTÉ 以家族生意經營，由長法包、軟芝士、紅酒到法式臘腸等食品都應有盡有，更堅持使用 100% 的法國優質來貨，從不為迎合港人口味改變方向，法文中的 "terroir"，代表當地風土，正正是二十多年來他們一直貫徹的理念。

Monsieur CHATTÉ
地址：上環文咸東街 121 號地下
查詢：3105 8077
網址：www.monsieurchatte.com



除了各種乾貨以外，店內的鮮製食物可以以形式帶到三樣品嚐，非常方便。



Madalaines $8（左）
Canelé $20（中）
Financier $12（右）

三款法式傳統糕點各有特色，每天新鮮製造，由於沒有加入防腐劑，只可擺放兩至三天。Canelé 加入了冧酒及香草奶油，焦脆軟熟，帶酒香。Financier 的外貌酷似金磚，有「金融家」之名，杏仁香氣濃郁。Madeleines 則彈牙軟嫩，帶有橙皮的清新味道。

Quicha Lorraina $38

Lorraine 是法國東北部一個區份，法式鹹批可自由加入不同的材料，這款以煙肉、雞蛋、忌廉製成，不同於咖啡連鎖店買到的蛋批，Monsieur CHATTÉ 自家工房出品的口感較結實彈牙，蛋香亦較濃厚。





1



2



3

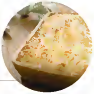
1 **Salada Compoaaa francaiaa French Plattar $75**
來自法國西南部的 Bayonne ham，近海環境令肉質柔嫩，加上天然海風，有股海洋的甘甜鹽味，配襯清淡沙律更能突出鮮味，絕對不比意大利的 parma ham 遜色。

2 **Le Duo Cake $48**
店內的最新甜品選擇，五月二十五日是法國母親節，法國人都會品嚐這款蛋糕慶祝。Le Duo Cake 以巧克力與覆盆子慕絲相間，層次豐富、甜酸味道互相中和。

3 **Rice & Garoupa Fish $78**
不要以為法國人只吃薯仔和麵包，不少家庭也會以白飯做主糧，只是他們會用上細長的印度香米，還要拌上濃味醬汁，這道菜用上來自澳洲的石斑魚、加上法國南方的地中海醬汁，可以吃個碟底朝天。



均勻又入味
雞粉點同我比？
史雲生
史雲生
SWANSON
調味雞汁
醃肉炒餸
均勻入味
梅菜蒸豬肉
材料：
史雲生調味雞汁 1½茶匙
半肥瘦免治豬肉 300克
甜梅菜(洗淨，浸15分鐘及切碎) 80克
蔥粒 少許
生粉 2茶匙
水 2湯匙
做法：
1) 免治豬肉用醃料拌勻，攪至有黏性。
2) 下梅菜粒拌勻，鋪於一深碟內，隔水蒸10-12分鐘至熟，撒上蔥粒即成。



傳統家常菜
Hachis Parmentier，是法式家常菜由前法國國王路易十六發明的馬鈴薯焗烤牛肉、製法不複雜、好味飽肚。



法式皇帝蛋糕
Galette des rois 亦是 Geoffrey 平時在家很喜愛製作的一款甜點、這款帝王蛋糕通常在聖誕節日食用。

香港尋味法國人

愈來愈多法國人來港生活，居港兩年的Geoffrey不是大廚，只是自小從母親那裡偷師，又喜歡鑽研食譜，來港後一直惦念傳統法國菜的味道，入廚都只為一解鄉愁。

全民皆煮

聽聞幾乎所有法國人都懂烹飪，Geoffrey 表示身邊的朋友確實都煮得一手好菜，只因他們都知道美食不外乎是用新鮮食材和簡單方法製成。不過，造就出「人人皆廚」的飲食文化，原因竟是餐廳收費太貴，Geoffrey 解釋：「我們不經常外出吃飯，法國缺少便宜的街頭小食，只有某些節日或重要日子才會到餐廳吃飯慶祝。」

兩小時免費午餐

講究飲食文化的法國人，一頓午餐有兩個小時慢慢細味每道菜，Geoffrey「餐前先小啖點開胃酒（aperitif），用餐中必要配對合適的葡萄酒，餐後再來一杯溫熱咖啡，才算圓滿一餐。」更令香港人羨慕的是，法國公司每天都會提供6至9歐羅的午餐券（luncheon voucher）作為福利，在任何餐廳或超級市場都可以使用，對於能於半小時內到「茶記」扒飯的香港打工仔，在法國當個上班族確實是夢寐以求的事啊！



Geoffrey Rousset
來自法國西北部，喜歡探索不同國家的文化，閒時喜歡下廚，兩年前定居香港。

text | Mann@UM photo | LamLam art | Go 資料由客戶提供

史雲生 × Kit Mak 家常菜教室



無需過夜 醃出惹味豬頸肉

泰式香茅豬頸肉



材料：

豬頸肉	2塊
史雲生調味雞汁	4茶匙
香茅粉	1湯匙
泰式雞醬	2.5湯匙



做法：

01. 將豬頸肉洗淨抹乾，加入史雲生調味雞汁、香茅粉及泰式雞醬醃30分鐘。
02. 燒熱油，下豬頸肉，以中火煎至兩面金黃，取出切片。
03. 回鑊炒至全熟，即成。





Kit Mak 小Tips

以史雲生調味雞汁醃肉，方便易入味。原本需要醃一晚的豬頸肉，只需以史雲生調味雞汁醃半小時，就已經完全入味。用於炒餸，雞汁的水狀質地亦能均勻分佈於餸菜之上，無論醃肉炒餸，史雲生調味雞汁都是你的入廚好幫手！



新派法式 Fushion

究竟香港有沒有高質素的法國菜？不如由正宗法國人 Geoffrey 試試新菜式，為這間意法 fusion 餐廳評評分。

香煎鵝肝伴西柚香橙雜果蓉 $148

Geoffrey：「鵝肝煎得很香脆，果茸剛好中和油分，不同法國傳統鵝肝配多士的吃法，這款 fushion 菜很清新，亦較健康。」





無甜不歡

法國人嗜甜已不是新鮮事，無論是焦糖燉蛋、馬卡龍或杯子蛋糕，都在全球捲起甜品風潮。初來香港的時候，Geoffrey 相當驚訝某些餐廳沒有提供甜品，「在法國，最起碼的菜式會有前菜，主菜和甜品，而且滿街都是糕點店。」難以在香港找到傳統法式甜品，所以他之後第一件事就是去買了個焗爐，自製法式甜點。

法式歌劇院蛋糕 $88

據說歌劇院蛋糕過往是只供皇室成員食用的尊貴糕點，但現在連香港都已有不少餐廳供應。蛋糕用了 75% 的黑朱古力，杏仁、咖啡奶油逐層炮製而成，Geoffrey 認為味道十分正宗，點睛處是自家製的 macaron，他指其實法國的歌劇院蛋糕不會有此裝飾，但味道也算配合。



Sun Palace
地址： 銅鑼灣耀華街 38 號 Big Foot Centre6 樓
查詢： 2907 1168

香煎黃油雞伴薯麥、甘筍蓉、法國椰菜、無花果汁 $ 288

Geoffrey 認為近年法國傾向 fushion 菜的製法，加入其他國家的材料烹調傳統法國菜，更具新意。這款法國以鹽、胡椒及百里香醃製的黃油雞，配以新鮮甘筍茸和無花果汁，他說：「雞肉非常嫩滑，薯麥用薯蓉和芝士造成圓餅形煎至金黃色，做法新穎。」





Soundwill Plaza II
Midtown in the Spotlight

一條小小的登龍街一直是香港 quality [illegible]
地，但自從新地標 Midtown 出現[illegible]
地亦升級成為一個文化、藝術、[illegible]
地帶。商場內紅色亮眼的 M 字正[illegible]
為大家提供多元化消閒點子：[illegible]設有 3[illegible]特色
餐飲樓層，大家細味多款 premier food [illegible]，
可以享受維港及銅鑼灣景致，17 樓的 Midtown
POP 則會定期舉行各項藝術[illegible]及[illegible]，位[illegible]
下的全港首個林寶堅尼珍藏[illegible]亦已開[illegible]，展出多
款品牌的經典型號。樓高 31 層的 Midtown 更層
皆有[illegible]亮點。

TEXT · BONNIE & KIT PHOTO · WAI、FRANKY & TEDD DESIGN · W[illegible]（廣告）

Awesome *Start*

Midtown 的非凡體驗由地下開始。香港首個林寶堅尼珍藏館位於商場地下，無論是否車迷，必定會被場內的經典車款吸引，不禁駐足欣賞。而精彩的藝術及文化活動亦置於商場其他樓層，給大家驚喜及新鮮感。



《林寶堅尼 - 百年創新 五十載歷練》珍藏刊將於2014 年秋季推出，絕對是車迷的收藏品。



（左）Reventòn Roadster、（中）400 GT 2+2、（右）Countach LP 400

G/F Lamborghini Pop Up Museum



Extraordinary Brand Story

筆者並非車迷，但在林寶堅尼珍藏館看見多款名車時，也不禁讚嘆。今次的林寶堅尼珍藏館開放四個月，是全亞洲首次舉行，品牌會展出多款名車，部分更是首次在港公開展出，讓大家從中了解品牌50年的發展史及理念。跑車展品更會不定期更替，帶給大家新鮮感！此外，珍藏館同時展示多張懷舊照片及多款精巧的林寶堅尼模型。

免費入場
日期：即日起至 9 月
時間：10:00am 至 7:00pm
查詢：www.facebook.com/lamborghinihongkong

首輪名車：

400 GT 2+2

古董經典四座位型號。此款跑車已於 1986 年停產，全球只生產了250 輛。

Countach LP 400

1.07 米的楔形車身、鍘刀式車門是當年前所未見的設計，確立了品牌鮮明設計風格。

Reventòn Roadster

全球限量生產 20 輛，設計靈感源於航空領域，並擁有出類拔萃性能。



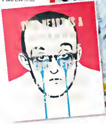
17/F
Midtown POP
French Street Art

在地下欣賞完意大利名車後，不妨到 17 樓投入法國藝術世界。Midtown 及 Avenue des Arts Gallery 合作，在 5 月尾至 6 月期間，在 17 樓的 MidtownPOP 舉行「都市探索」現代及當代藝術展覽，展出 Nasty、Marc Allante、Hopare 及 Pure Evil 等法國頂尖街頭藝術家的作品。

MidtownPOP 是一個逹 7,000 呎的視覺藝術及多用途表演活動場地，不定期舉行本地及國際性藝術展覽，讓大家可在鬧市中投入不一樣的藝術空間。



Marc Allante 在牆身進行創作，將原本在街上出現的街頭藝術帶到 17 樓的展館。



Pure Evil 作品



Photo Roberto Chamorro
Courtesy Absolut

在剛過去的 Art Basel 藝術展期間，烈酒品牌 Absolut 與本地藝術家唐納天合作，在 Midtown 設置了《末日延遲》的藝術酒吧，成為 Midtown POP 首個展覽活動。場地猶如一個末日後的防空洞環境，帶來三維虛擬實景的裝置藝術體驗，同場還供應特別設計的 Absolut 雞尾酒。

POP MIDTOWN

免費入場
日期：5 月 30 日至 6 月 29 日
時間：12:00nn 至 8:00pm（星期一至六）
12:00nn 至 6:00pm（星期日）



中心擁有兩大一小的舞蹈室

7/F
Russ Dance Factory
Dance in the City

要在繁忙的都市中尋找慰藉心靈的綠洲，除了欣賞展覽、細嚐美食外，還可以選擇學習節奏爽快的 Funky Dance，揮灑汗水，也是不錯的減壓方法。甫進入位於 7 樓的 Russ Dance Factory，簡潔、整理的環境已令人感到輕鬆舒坦，加上中心有面積大、樓底高的優勢，以及擁有 3 間偌大的舞蹈室、舒適的休閒區、淋浴及更衣設施等，環境及設備相當完善，並提供網上購買及預約課程服務，簡單方便，必能為每位學員帶來不一樣的跳舞新體驗。



RUSS

查詢：2976 0182

專業的導師會為學員訂立合適的跳舞課程



Satisfied with Fine Dining



以 New York 工業式風格為概念的餐廳環境，讓每位客人留下鮮明印象。

30/F

Penthouse by Harlan Goldstein

Enjoy with Harbour View

當置身於充滿 New York 工業式風格元素的時尚環境中，已知道位於 30 樓的 Penthouse 將會為每位來到的客人帶來不一樣的美食體驗。餐廳室內佔地 6,800 呎的餐廳，另備 5,000 呎的觀景台樓層，加上配合環迴無敵的維港美景，已是一道美景盡入眼簾的盛宴。餐廳主打時尚歐陸美饌，精選美酒及雞尾酒，加上長達 5 米的自助甜品桌放上琳瑯滿目的意、法式甜品，必能令每位客人一見傾心。

PENTHOUSE BY HARLAN GOLDSTEIN **查詢**：2970 0828



Harlan G 招牌特製辣蟹餅配芒果黑豆莎莎醬



35 安士肉眼骨扒（兩至三人用）

29/F

Sushi To by Harlan Goldstein

When West meet East

當米芝蓮星級大廚遇上日本總廚，將會展開一場前所未有的日本美食體驗。位於 29 樓的 Sushi To，專誠為客人帶來無限驚喜的用餐體驗，並將日本料理中的傳統及現代特質巧妙結合以新手法重新演譯，大廚 Harlan G 更融入西方概念，炮製出前衛的日本菜式，如煙肉蕃茄芝士卷便是受到 BLT 的啟發，大膽創新。此外，以充滿藝術感的木屏風裝飾，為客人締造出寧靜、舒適的用餐環境，務求每位光臨的客人都能獲得由內而外的大滿足。

SUSHI TO **查詢**：2970 3218



煙肉蕃茄芝士卷



巨型落地玻璃窗可讓賓客盡覽壯麗的海港景致。



北海道海鮮石鍋飯

Midtown 設有 8 層特色餐飲樓層，部分設有戶外閒揚空間，令食客在 270 度維港海景下，品嚐醉人景色與佳餚，帶來視覺與味覺雙重享受。部分餐廳更是首次進駐香港，例如萬眾期待的 Jamie's Italian。



吞拿魚及蟹肉他他

27-28/F

Wooloomooloo Prime

Best Steak, Best Wine

作為「牛扒迷」必然聽過 Wooloomooloo Prime。餐廳第二分店設於 Midtown，佔地兩層，合共 16,000 呎，設有主餐區、酒廊及室外用餐區。室外用餐區提供約 100 個座位，置身其中可欣賞醉人美景。

在這裡用餐不可錯過"butcher's block"菜式，例如 150 日穀飼澳洲安格斯牛肉及牛肉他他，感受頂級牛扒的滋味。另提供一系列 10 至 20 安士的美國牛扒，滿足不同客人的胃口。品嚐牛扒當然要配上美酒。Wooloomooloo Prime 是本港唯一一間提供 Penfolds 酒莊葡萄酒的餐廳，包括該酒莊最著名的 Grange Shiraz，以及即將推出以紀念該酒莊悠久歷史的 Bin 170 Kalimna Shiraz。



澳洲和牛 Tomahawk

WOOLOOMOOLOO PRIME

查詢：2771 3600



150 日穀飼澳洲帶骨肉眼（適合二至三人用）



自制醒胃蕎麥麵拌什菜

9/F

KAYA

K-Summer

韓國餐廳伽倻 KAYA 開業至今，一直深受辣迷歡迎。其銅鑼灣分店將於 6 月由羅素街搬遷至一街之隔的 Midtown。新店面積比舊店多 1.5 倍，約有 7,800 呎，可容納更多顧客，提供更舒適的用餐環境。

在炎炎夏日，店主推介多款酸甜美食，例如冷製蕎麥麵、辣汁錦蕎麥撈麵、自製醒胃蕎麥麵拌什菜等，蕎麥麵由廚師親自製造，麵質嫩滑，能充分沾上醬汁。特別推介辣牛腩湯，雖然外表「紅噹噹」，但湯底只帶微辣，清甜而絕不油膩，令人欲罷不能。



辣牛腩湯配白飯



辣汁錦蕎麥撈麵

伽倻 KAYA

查詢：2838 9550

8/F

Zen Too by Zen

Taste in Delightful Way

細緻，精巧的中式小菜，配上具備時尚流行元素的環境，絕對稱得上是味覺與美感交融的饗宴。位於 Midtown 8 樓的 Zen Too 小蝶，餐廳裝修別樹一格，既保留舊式的復古味道，卻有細節上增添了年輕的元素，譬如選用亮麗彩色的餐具，配上帶有復古氣氛的環境，耳目一新的感覺令食客留下鮮明印象。同樣地，小蝶菜式設計亦是一絲不苟，主廚堅持充分使用本地新鮮材料，炮製出具創意的美食如生蠔 Rock & Roll 及龍皇鍋巴煎雞樅菌等招牌菜式，透過品嚐多樣化的新派粵菜，感受強大的美食喜悅。

查詢：2845 4555





生蠔 Rock & Roll



Let's Get S…
適合四至六…

軟殼蟹公司三文治

3/F

The Chop House

Enjoy Self-serve Beer

餐廳集簡約風格與一流美饌於一身，為賓客提供舒適寫意的環境，呈獻原汁原味的頂級佳餚。餐廳供應各式令人回味的菜式，並備有一系列葡萄酒、雞尾酒和各地的特色啤酒可供選擇。 除了美食之外，全港首個感應式自助啤酒機也是餐廳重要特色之一，讓賓客以自助形式享用啤酒。食客只需使用餐廳專屬的 selfTAP 感應卡，即可啟動機器並為自己斟滿一杯啤酒，感受與別不同的輕鬆體驗。

查詢：2771 3177



2/F

Jamie's Italian

Welcome to HK!

當大家在 3 月得悉 Jamie Oliver 的意大利餐廳 Jamie's Italian 會進駐香港時，大家都不禁說，「終於等到喇！」而餐廳亦即將於夏天開業，並落戶在 Midtown 二樓全層。

Jamie 本身已具號召力，他的食物同樣吸引。餐廳以天然健康食物為賣點，亦會使用有機食材及自然放養的肉類，意大利粉則是天天新鮮 hand-made，並設有特色前菜專吧帶來多款傳統意大利小食。新店佔地 12,000 呎，大約可容納 200 人。裝潢秉承品牌的獨特設計，舒適自在，毫不拘束，充滿親切感，而且設有全開放式廚房，令客人可欣賞廚師的烹飪過程。

Jamie's ITALIAN **查詢**：www.jamiesitalian.hk









One-Stop Enjoyment!

金朝陽中心二期 Midtown 現已開幕，樓高 31 層，富時代感及具空間感。大樓設計參考日本東京多用途社區 Tokyo Midtown，為香港人提供多元化的消閒新選擇。Midtown 除了集文化、藝術及美食於一身外，地下至二樓亦設有零售店舖，令大家盡享多元化的消閒，吃喝及購物樂趣。置身高層更可欣賞開揚維港海景及銅鑼灣大都會繁華景觀。



地址：銅鑼灣登龍街 1 號（近銅鑼灣港鐵站 A 出口）
網址：www.midtown.com.hk
查詢：2803 4275

04
Lifestyle
gadget

遙控拍全景相

愈來愈少人帶相機出街，因為 smartphone 的拍攝功能愈來愈強大，甚麼也不用理，只需按幾下 touch screen，便可以拍你所拍。大家都嫌相機又大又累贅，廠商要推陳出新，隨了要將新款式變小，而且更需要好玩，做手機不能做到的，例如用遙控器影全景相。

TEXT · RINGO PHOTO · MICHAEL DESIGN · MAVIS

拍攝全方位 360°影像

Ricoh 最近推出的這款 RICOH THETA，表面上像一個遙控器，實際上是個相機。它採用了兩組專有的超小型鏡頭系統，只需一按快門就能夠捕捉鏡頭由上到下左至右 360°的場景。不用連拍亦無須經過電腦合成處理，一拍即有全方位 360°球形的情境照片，極富玩味。

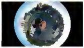
無線 Wi-Fi 手機遙控

RICOH THETA 與智能手機接軌，圖像可以通過 Wi-Fi 即時傳輸至專用同名的免費應用程式查看及下載至手機的相簿中，也可以直接分享圖像至社交網絡，更能在利用手機遙控釋放快門以及調整曝光補償，最適合跟一大班朋友聚會時遙距自拍。



RICOH THETA 會自動調整方向，適合熱愛旅遊、極限運動愛好者以及日常生活快拍喜好者。如果想為 RICOH THETA 繫上相機帶，可以另購相機帶扣環座。





利用應用程式放大縮小、旋轉圖像，全景相有如實地置遊影像中的地方，親歷其境。



RICOH THETA 的棒形設計機身時尚輕巧，僅重 95 克，便於攜帶。機身配備兩面超廣角鏡頭快門、電源開關及 Wi-Fi 按鈕，設計更兼顧握持舒適感和操控性。



Info

拍攝距離：A 約 10cm ~ 無限
曝光控制：自動
曝光補償：手動(-2.0 ~ +2.0EV，級段 1/3EV)
ISO 感光度：ISO 100 ~ 1600
白平衡：自動
快門速度：1/8000 ~ 1/7.5 秒
記憶體：約 4GB
保存容量：約 1,200 張圖像(取決於拍攝條件)
尺寸：42 mm x 129 mm x 22.8 mm
重量：約 95g
查詢：2926 2300


Fujitsu 推薦使用 Windows
FUJITSU
32 小時究極續航力
IGZO 視覺衝擊
LIFEBOOK S904
擁有 WQHD IGZO 超高清輕觸式屏幕的LIFEBOOK S904以無可挑剔的瑰麗色彩與細緻畫質瞬間俘虜您的眼睛。1.13KG輕巧纖薄的硬朗外表沉澱著日本工匠大師粉雕玉琢的傳統美學精神，以速度與賽車為靈感來源的S904，以4G LTE 極速網絡讓您站分秒流動的動魄驚心，配合超卓的性能及長達32小時的續航力，讓您時刻保持頂級狀態，與您脈搏相連，見證著時間與歲月流轉。
MADE IN JAPAN
可額外選購配件
附加電池
可進一步延長操作時間
無線滑鼠
操控電腦更方便
LIFEBOOK | shaping tomorrow with you
Fujitsu LifeBook (Hong Kong)
Fujitsu PC Asia Pacific Ltd. 富士通個人電腦（亞太區）
3101 2898
Work easy. Play hard.
Windows 8
代理商：Mobile Computer Land O/B Sunlite Computronics Ltd
AEON 3974 0042 Fortress 2555 5788 Suning 2783 2999
hk.fujitsu.com/pc
Some apps sold separately; vary by market



04 Lifestyle gadget

Carbon X1 一如其名，最大特徵來自碳纖維外殼，輕巧耐用之餘型格十足。

碳・纖 衝擊

使用碳纖維作為電子產品機身的好處，除了輕薄而又堅硬的材質不易折曲，最重要還是它有一份獨特的風格味道，帶來不能言喻的視覺衝擊。

TEXT - RINGO … DESIGN - BLUE

碳纖維

碳纖維是由碳元素組成的一種特種纖維，重量不到鋼的四分一，具有耐高溫、耐磨擦、導電、導熱及耐腐蝕等優點，據稱即將推出的 iPhone 6 的機身材質也是由 60% 的碳和 40% 鋁合金組成。

最高階 Ultrabook 指標

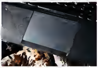
Lenovo 最近推出的 Carbon X1，是廠商 20 周年的旗艦級機種、最大特色來自碳纖維作機身、不易印上指紋、機身輕薄感十足。性能方面，Carbon X1 共推出了兩個選擇，兩款機身分別使用 Haswall Core i5 或 i7 處理器、4GB 或 8GB 記憶體、1600 x 900 或 2560 x 1440 螢幕解析度及 128GB 或 512GB SSD 硬碟，用戶可根據性價比和需要自行選擇。不過即使是最低配置、都已經達至市場最高階 ultrabook 指標。

親嘗體貼細微設定

除了型格的碳機身之外，Carbon 1 還有很多肉眼看不見的窩心設定。續航力提升到了 9 個小時，加上號稱世界最薄的 14 吋機身，厚度為 1.78 mm，重量大約 1.27 公斤，相比 Macbook Air 13 還輕了 60g。機身左邊附設 HDMI、Mini Display Port 及 USB 接頭。機背附 Micro SIM 卡插槽，對應 4G LTE 網絡。這些細微的設定未必可以一眼看得出，只有真正使用後才知道它體貼入微。

1 

2 



1 機身右側為讀卡機、音源孔、miniDisplay Port、USB 3.0、防盜孔。左側為電源孔、USB 3.0、無線網路開關。後面還有 SIM 卡插槽。

2-3. Carbon X1 頂部的 function 鍵可更改顯示功能，比傳統熱鍵方式更直覺，touchpad 亦增大了面積，操作更順暢。

Info

處理器：Intel Core i5-3427U 1.8 - 2.8GHz / Core i7-3667U
記憶體：8GB DDR 3 / 4GB DDR 3
連接埠：miniDisplay port、USB 3.0 x 2、SD 讀卡機
無線通訊：Bluetooth 4.0、802.11 a/b/g/n
作業系統：Windows 7 Home Premium 64bits
厚度：18.8 mm
重量：1.36 公斤
售價：$9,988 起
查詢：www.lenovo.com



同場加映

Tablet x Notebook = MIIX 2

Lenovo MIIX 2 分體式設計令 tablet 可以隨時跟鍵盤合併成為 11 吋手提電腦，加上使用 Windows 8 作為操作系統，在使用上跟一般 notebook 無異、相比市面上運行 Android 或 iOS 的操作更易上手。此機改良了充電設計，可用 USB 火牛充電、機身還內置 JBL 喇叭、是少數具備高質音效配置的 tablet。

韓國自遊瘋 FREE & EASY GO KOREA

www.koreaplaza.hk





韓國流行文化及旅遊達人 Sue Chang

帶您「玩轉」韓國，韓國自由行「話咁易」！

www.koreaplaza.hk



酒店退稅喜訊！

由2014年4月1日起，直接預訂韓國指定酒店住宿，憑酒店蓋章收據於離境時可辦理退還消費附加稅！

查詢：Global-Taxfree (+82-2-3789-0837) 或 KTIS (+82-70-7500-0078)

第1步

Sue 設計了9款主題行程，帶您走遍韓國好玩之處，包括人氣劇集《來自星星的你》的景點大追蹤，快來免費下載**《韓國自遊瘋・行程攻略》手冊**！

第2步 Sue Fun Channel

Sue 在走訪韓國時，拍下了精彩短片，教您「瘋遊」韓國！「睇片」後又可參加有獎問答遊戲，有機會**贏取韓國來回機票**，跟 Sue 一起遊韓國！

第3步 Korea Crazy Fares

行程資料在手，就要馬上出發！數間韓國的航空公司攜手推出**瘋狂機票優惠**，來回只須 **HK$800**起！成功訂票可獲贈「韓國旅遊小錦囊」，內含《韓國自遊瘋・行程攻略》手冊、Cashbee交通卡、景點優惠券等！**(5月9日早上10時起接受訂票，售完即止)**

AIR BUSAN　JEJU AIR　EASTAR JET　JINAIR

第4步 Korea Fun 攝影比賽 Photo Contest

遊韓國時，一定拍下不少珍貴照片，一於參加 **Korea Fun 攝影比賽**，**超過100份豐富獎品**，包括：三星全新智能手機 Galaxy S5、韓國來回機票等。(6月5日至8月31日接受相片遞交)

快登入「韓友營」www.koreaplaza.hk 了解詳情，展開您著數又瘋狂的韓國之旅！

GyeongGi-Do　京畿觀光公社　韓國觀光公社　Korea Be Inspired　Chingu 知友台 Korea　KTOHK

Google 大戰 機械獸

著名製作人小島秀夫的遊戲 "METAL GEAR SOLID" 系列經常出現這類軍用機械獸。



我們看過很多有關機械人小說、電影與動漫，總以為那些空想科學在現實中並不存在，但原來自去年開始 Google 已悄悄從日本和美國收購了七家機械人相關的技術公司，其中一間是在世界非常有名的機械人生產商 Boston Dynamics。最近他們的便開發了名為 WildCat 的四腳機械人，不但真的如野貓一樣靈敏迅速，用途甚至比現時的機械人更多更廣。

TEXT、RINGO DESIGN、BLUE



WildCat 的奔跑和跳躍猶如科幻電影中機械獸、想一睹其風姿？立即看片、

無線纜任我行

Boston Dynamics 早於去年便成功開發名為印度豹 "Cheetah" 的機械獸，更打破機械人跑出時速 29.3mph 的世界紀錄，不過 "Cheetah" 的缺點是必須繫著電纜發動。之後公司跟 Google 合作共同研發 Wildcat，而負責設計此次機械人項目的是有「Android 之父」美譽的 Andy Rubin。Wildcat 由一個兩沖程循環的跑車引擎推動、並配備一個小油缸以限制重量，雖然油量只足夠讓他跑動五分鐘，而速度亦不及 "Cheetah" 只有 16mph、不過它已經可以完全脫離電纜束縛、天下之大任我行。



首嘗無人運載

那麼我們日後是否就會看到美國派這些機械獸出征？非也，Google 目前主要將之研發為無人運載貨物的用途之上。他們現於美國三藩市等地，透過 Google Shopping 測試利用機械人為 Target、Walgreens 和 American Eagle Outfitters 等公司提供家居送貨服務。不過既然有了此等技術，可以想像他日作為軍事用途亦不遠矣。


南丫島生態文物導賞團
期間限定
黑夜尋寶
只限五月至八月舉辦
每月第一及第三個週六出發
收費：每位$40
5人同行、1人免費 歡迎9至70歲人士參加
參加者可獲贈「綠遊香港」環保扭扭扇
查詢：長春社 2728 6781
報名詳情：www.cahk.org.hk/ghkg.htm
www.facebook.com/greenhkgreen/
綠遊香港
GREEN HONG KONG GREEN
綠遊香港 自然起行
歡迎免費下載
「綠遊香港」App
了解更多詳情!
港燈
HK Electric
長春社
The Conservancy Association



讀者們於觀塘 Fitness First 聚首一堂，體驗智能運動帶來的樂趣及方便。

metropop × Samsung GALAXY S5

Samsung Gear 2 Neo | Samsung Gear 2 | Samsung Gear Fit



Pop it up! 智能運動潮

多數新科技產品在生活上的應用，都是讓大家更省時快捷，但智能運動產品的出現，就是要大家躍動起來！為了鼓勵更多人動起來，metropop 於早前特別與 Samsung 合辦「Pop it up! 智能運動潮」活動，讓讀者們在 Fitness First 專業教練 Leo 的指導下，進行 HardCore 核心肌肉鍛鍊，並且一邊試用 Samsung 新推出的可穿帶式智能裝置 Gear 2 及 Gear Fit，配搭 GALAXY S5 的健身指導功能，體驗不一樣的智能運動狂熱。

TEXT · CLAUDIA PHOTO · FRANKY DESIGN · MAVIS

躍動智能運動細胞

踏入夏季，又是揮灑汗水的時候，metropop 於 5 月 17 日順利舉行了一場「Pop it up! 智能運動潮」活動，以核心肌肉鍛鍊，躍動讀者們全身的運動細胞。明白喜愛運動的人，定會很在意自己的運動表現，因此每位參加者在活動期間都獲派發一套 Samsung GALAXY S5 + Gear 2 或 Gear Fit，記錄他們鍛鍊時的表現。活動一開始，健身教練 Sam 教大家使用 Samsung 自家健康應用程式 S Health，讀者們只需簡單輸入自己的姓名、身高、體重，便可使用程式中的心跳感應器*、計步器、卡路里消耗計算等工具，最後只需跟 GALAXY S5 進行同步便可。

1 投入簡單而高密度的 HardCore 鍛鍊前、讀者們先作一輪熱身準備。
2 HardCore 鍛鍊合共有六組動作、讓整個核心肌群在每次練習中能夠獲得充分的鍛鍊與舒展。
3 讀者們對 GALAXY S5 Gear 2 及 Gear Fit 的功能性及易用程度大感滿意。



1



2



3

運動比賽　獎智能運動夥伴

經過一輪 GALAXY S5 、Gear 2 及 Gear Fit 應用的講解後，參加者都急不及待，想投入接下來最緊張的環節──HardCore 核心肌肉鍛鍊。運動開始前，大會司儀宣佈於運動中消耗最多卡路里的參加者，可獲贈 Samsung Gear Fit 乙隻，激勵現場人士的運動決心。HardCore 是 Fitness First 首創的健身班，以團體運動形式，作 30 分鐘多元化鍛鍊，並以佩帶在手上的 Gear 2 或 Gear Fit 量度卡路里消耗量及心跳率。

在 Fitness First 專業教練 Leo 的指導下，戴著 Gear 2 或 Gear Fit 的參加者都落力地投入每個動作，包括熱身、心肺、整合、強韌、平衡及拉伸，配合強勁澎湃的音樂，讓空氣中瀰漫著刺激感，更感染了現場的工作人員，跟著節拍，扭動身軀。運動完畢，Samsung 專員都協助大家從 GALAXY S5 中看回剛才已同步的運動記錄，並即場公佈得獎參加者，為活動劃上完美句號。



4 讀者正試用 GALAXY S5 的心跳感應器。


5 運動前先設定計步器，能測量卡路里的消耗量。



6 Samsung Gear Fit 於運動時助你監測心跳、計步及紀錄卡路里消耗量等。此外更接收即時社交訊息。


讀者 阿熙及瀛儀

「第一次玩 HardCore，發現運動量頗大，需要很有恆心才可堅持完成 30 分鐘的鍛鍊。」

「我平日通常玩 Body Combat，原來 HardCore 更好玩，配合強勁節拍的音樂，相當刺激。」


得獎讀者 阿偉

「平日愛做 TRX 運動，首次試用運動 Gear，可以 monitor 自己的運動表現，非常不錯。覺得這次 HardCore 鍛鍊非常好玩刺激，最具挑戰性是在墊上做的一連串動作，相當考驗平衡力。」

Samsung GALAXY S5 + Gear 系列的智能運動學

GALAXY S5

- 內置 S Health 應用程式
- 心跳感應器[#]
- 抗水防塵 IP67* 認證標準
  - ▶ 設計更耐用強韌
- 超級省電模式
- 指紋識別解鎖及登入
  - ▶ 快捷安全地登入 PayPal 付款
- 0.3 秒高速自動對焦
- 飽滿色調 (HDR) 功能

Gear Fit / Gear 2 / Gear 2 Neo

- 個人化健身功能
  - ▶ 內置心跳感應器[#]
- 兼容一系列 GALAXY 智能手機、流動平板及第三方應用程式
- 抗水防塵 IP67* 認證標準
- 可更換式手帶
- 同步接收短訊、電郵及社交訊息等即時通知



* IP67：IP 代表異物防護的等級，首個數字表示防止異物侵入，第二個數字表示防止液體侵入。IP6X 指完全防止灰塵進入。IPX7 指允許短暫抵抗於 1 米水深浸沒 30 分鐘。

[#] 本產品之心跳感應器數值只供參考。本產品不適用於診斷、治療、復康、預防及減輕疾病或其他狀況等用途及非用於臨床或醫療用途。

特別鳴謝：SAMSUNG

查詢：3698 4698
www.samsung.com

日本人的 NY STYLE

Reika Shetty
Mayarya 主理人
曾在紐約工作，於帶領潮流的高檔時裝店 Intermix 及 Kirna Zabete 擔任行政管理主任。擅於開創新潮流，曾與紐約頂級設計師 Alexander Wang、Jason Wu 及 Rebecca Minkoff 一同為店舖 Satine 設計時裝，現於香港經營孕婦裝時尚品牌。



牆身擺設不規則地放置，反有一種凌亂美。



Reika 的家居猶如她口中的香港一樣，新舊交融，在不經意之間流露魅力。

以為日本人的家居，定必是以極致簡約的設計美學為主調，色彩欠奉，但一踏進 Reika Shetty 位於東半山司徒拔道的住所，卻是另一番紐約面貌，或者是身為設計師的判斷力，Reika 輕易把清雅感覺融入大環境，將繽紛收藏於細節，達至東西並蓄的效果，同時卻沒有一絲不搭調，比起很多只為派頭而鑲金鍍銀的大宅，更具獨特個性。

TEXT · MICHELLE PHOTO · EMMY DESIGN · MAVIS





皇后鎮 3晚自由行 $9,590起

- 經濟客位來回香港至皇后鎮機票 (經奧克蘭)
- 3晚 Heartland Hotel Queenstown 住宿

推薦自選遊

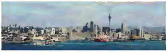
皇后鎮半天精華遊

到訪多個皇后鎮的亮點，欣賞大自然美景及品嘗當地美酒。

$640/位 (成人) $280/位 (小童 5-15歲)

- 行程提供英語司機導遊及接送
- 品酒體驗不適合18歲以下參加者，會提供果汁代替

code 1403115



奧克蘭 3晚自由行 $7,490起

- 經濟客位來回香港至奧克蘭機票
- 3晚 Ibis Style Auckland Hotel 住宿

推薦自選遊

海豚和鯨魚生態之旅

在甲板上一邊欣賞美麗的自然風景，一邊觀賞成群嬉戲的海豚及龐大的鯨魚。

$1,060/位(成人) $710/位(小童 5-15歲)

- 行程提供英語司機導遊及接送

code 1403091

你的新西蘭之旅，
由享受航班上
地道美酒佳餚開始



+$4200/位

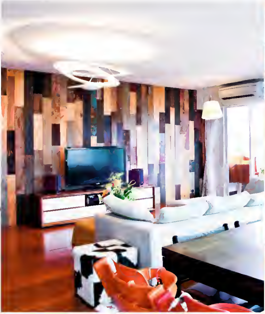
- 升級豪華經濟客位
- 多一件23KG行李額

價格及出發日期至2014年9月30日 | ... | 如對廣告內容有任何意見，歡迎發電郵至advcomment@travelexpert.com.hk

63 全港分行最多

港島區 2501 0136 2525 2540 2116 1331 2634 7767 九龍區 2366 1616 2155 9330 新界區 2628 6700 2664 6922

郵輪專櫃 3188 4538 商務及私人組團 2528 1988 5128 5388 TravelExpertHKG online@travelexpert.com.hk www.travelexpert.com.hk 牌照 350709





Loft 除了金屬味道的裝潢，另一特點是大尺碼的家具款式，例如 L 形的大型梳化，和闊長的木桌，不但符合空間整體比例，亦令自然樸實的傢俬成為焦點。

開放[illegible]用上意大利品牌 Artemide 的型格燈飾，與透[illegible]感覺的白色磚牆相映成趣。

Organic 粉飾

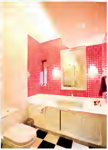
家居亮點是一進門就無法不注視的一面木牆，拼湊多款材質的木板，帶有粗獷原始感覺，原來背後有著深遠意義：「這是丈夫的主意，他覺得每次裝修家居都要浪費大量材料，對環境造成污染，所以想將環保概念融入其中。」牆上的木板來自多艘被廢棄的木船，有部分更是家中地板的剩餘材料，想不到效果相當出色，時尚之餘亦有復古元素，最重要是體現出建築的有機概念。

無區隔 Loft Space

2,500 呎的空間，現已成為一家四口的安樂窩，Reika 為將家居打造成自己喜歡的格調，也下了不少工夫。Reika 與丈夫都曾於紐約居住，受美國開放式的 loft 設計風格影響，希望透過隔間改動增加空間感，將原本分隔廚房和客廳的牆壁拆除，變成自成一角的半開放式廚房連吧枱，讓喜歡煮菜的 Reika 方便招待親朋，提供更高的空間流動性，同時亦保留各個房間的私隱度。



Reika 的丈夫平時喜歡小酌數杯，吧枱騰出空間展示他的收藏，增添氣派。吧枱與層架的邊緣用上工業味的金屬裝飾，貫徹 loft 風格。



Reika 不想主人房套廁的設計流於沉悶，以經典黑白相間的地板和紅色磚牆作對比，凸顯現代感。



sato
HEALTHCARE INNOVATION
佐藤製薬
美白最強
HAKUBI White C
日本製造
日本頂級
潔親美白
科技
4種經典氨基酸及
維生素成份
擊退、抑制
黑色素
改善暗瘡、
修復印痕
均勻膚色、
obar美回復亮澤
小小一粒 HAKUBI WHITE C，薄薄一抹 HAKUBI WHITE C GEL，已將日本佐藤製藥精心多年研製的美白秘訣徹底發揮。4種經典成份 L-Cysteine，Vitamin C，Vitamin B6 及 Calcium Pantothenate 相互配合，由內而外全方位修復問題肌膚，制止黑色素形成，迅速淡化色斑、雀斑，改善粗大毛孔和暗瘡疤痕，令膚色均勻、光澤，使您能完全感受美肌、淨白之感。
真正美白體驗，由此開始。
www.sato.com.hk/hakubi
Find us on Facebook
請即搜尋 "Hakubi White C"
Watsons 屈臣氏 • SaSa 莎莎 • 華潤堂 • Apita • 香港及澳門各大藥房藥行有售
夏日の優惠
第2盒 50% OFF
由即日起至2014年6月26日，於香港屈臣氏及華潤堂購買 HAKUBI White C 兩盒，第二盒即可享 5折 優惠 (平均每盒折實價：HK$240)

Reika 媽媽是位藝術家，置於走廊的油畫出自她的手筆，Reika 的設計才華大概都是遺傳自她。

屋內放上充滿異國風情的裝飾品，全是 Reika 與丈夫多年來周遊列國搜羅回來的紀念品，包括來自非洲納米比亞的原住民面具、緬甸的佛教經文，和他們兩夫婦在不丹和柬埔寨隨性拍下的照片，呈現出一種恬靜之感，也不失時尚。P





購自柬埔寨的佛像藝術品，為清新家居添上一抹色彩。



鹿裝飾購自泰國清邁　以回收紙製造深紫襯托黃色波點，是不落俗套的設計。




熱賣中！
COOKIE BLUE EDITION
2014 Descente Classic Running Special Line
DESCENTE

Slide Slippers 發源地

當時的嘻哈黑人沒有現時那麼受歡迎和普遍，他們最愛穿的不是 Jordan 或 Air Force 的籃球鞋，而是 Nike 或 Adidas 的 slide slippers，因為當時的 hip hopper 還未有經濟能力，所以 slide slippers 也順理成章成為了當時最火紅火綠的民間 fashion item。















盛夏運動潮拖 SLIDE SLIPPERS

開宗明義，運動拖鞋似乎算不上時裝人的 must have item，奈何一到盛夏，那些露趾的，人字的，透氣孔的大大小小拖鞋都盡入眼簾。事實上 slide slippers 是今天眾多時裝造型師御用的 styling mix & match 恩物，這潮流要追溯至八十年代的美國西岸 gangsta hip hop，今天更轉化成 sporty swag 風潮，意指運動感極重的 hip hop mix 時裝，通常會明目張膽地將 fashion item 混合 Adidas 和 Nike 等單品來配襯，亦帶有一點點原宿味，相信 sporty swag 也算是 slide slippers 中最簡化輕便的衍生潮流。

TEXT · ELTON5WK PHOTO · WAI & TEDD DESIGN · MAVIS

05 fashion dialogue



FEI FEI



Age：16
Height：160 cm
Instagram：hsffeiiiiiiiiiiiiiii(15i)
facebook：x’ FeiFei Hsf
Tumblr：hsffeiffei

所謂時裝狂人，固然不受年齡限制，年僅16 歲的 Fei Fei 因造型出眾多次登上潮流雜誌或網頁，包括 "Fruits"、"Time Out Tokyo"、"Yoho girls" 和 "WGSN" 等。fashion experience 好比一眾當紅潮流達人，她亦曾多次造訪東京街頭潮店，更與 Hirari Ikeda、Miho & Maho 等日本時裝潮[illegible]人成為好友。

自創 Platform Slippers

向來喜歡穿 Buffalo platform shoes 的 Fei Fei，[illegible]年前已開始穿 sporty slide slippers：「受 LA [illegible]星 [illegible] Candy 的 MV 啓發，想要弄一對 platform slippers，恰巧發現台灣西門町萬年商場對面有個加厚鞋底[illegible]地，費用大概 $300 至 500 港元，對我來[illegible] fashion treasure hunt 可能是人生中最大的樂趣，未[illegible]亦會嘗試一下以運動 bra top 襯托 slide slippers，穿[illegible]新一代 sporty swag trend。」



Age：22
Height：160 [illegible]
facebook：Ruby Gloom
Instagram：rubyrubyg[illegible]

[illegible]做 fashion 人一定要讀 [illegible]？畢業[illegible]HKU Space 主修英文的 [illegible]，志願原[illegible]為幼兒園或小學教師，[illegible]因為自[illegible]ing mix & match 有著[illegible]的興趣，[illegible]前於時裝店 Joyce 舉辦[illegible]apshot[illegible]中憑著個性造型一夜[illegible]名

Sporty + Vintage Look

Ruby Gloom 現時通常以 model、fashionista 及 blogger 等身分活躍於時尚界。至於為何會想到要穿 slide slippers 來配襯衣服，歸根結柢都是看到近來興起 sporty mix trend：「想要一對 nike slide slippers 來襯托 full gear 或 sporty mix 的復古造型，亦會在這個盛夏玩玩 vintage minimal style。」



05
Fashion
dialogue

ARMONIE
安藝欣

Age：19
Height：158 cm
Instagram：aanyxin
Tumblr：Armonie-flashy-queen

這位來自法國的時裝交流生，就讀於瑞士 EDL art school，修讀 fashion design and styling。現居深圳，可說是時尚界新星。

Flip Flop Style

Armonie 在瑞士讀書時，已愛上穿潮拖，至今大概一年。「拖鞋方便配襯不同造型，而且輕便舒適，配襯比較 "hea" 的造型也恰到好處。穿潮拖亦可以凸顯不同款式的襪子，尤其是配襯腳趾襪，穿密頭鞋不能帶出這種風格。」她將這種風格命名為 flip flop style，是受日本街拍雜誌 "Fruits Magazine" 所啟發。Armonie 打算再入多幾對不同款式的潮拖，以迎接盛夏。



Nike Reflective Blue
Benassi JDI $182
這對採用了 Nike 專屬球鞋的 phylon 融入氣墊技术，穿上後無時無刻都能享受輕薄按摩感，加上藍色反光面的 logo 設計，未來感十足。

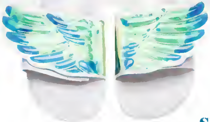




Y-3 Blue Floral Leather
Yohjilette II $1,046
夏天當然要顏色鮮艷奪目，要是不怕眼花繚亂又喜歡「遍川賞花」，這皮製的 Y-3 slide slippers 絕對是願望清單之一。



Diesel
Freestyle White True
Red Synthetic $200
有時候經典品牌的設計，往往能造就出最有共鳴感的時裝單品，就像 diesel 這對 PVC 軟膠拖鞋，看起來配色休閒且方便攜帶，是出外旅行的日用好幫手。



ADIDAS JEREMY SCOTT gel wings ADILETTE $720
相信大家對 Jerremy Scott 的設計不會陌生，不過今季這對 gel wing ADILETTE 仍值得一提，同樣是「翼鞋」一員，卻擁有藍綠漸變的可愛凝膠翼及魔術貼設計，襯衫一流。

SPORTY SWAG
SLIDE SLIPPERS



Adides Blaze Pink Adilette 90s $387
Adidas Originals Blue 早在去年推出這款單帶式 Overall Print slide slippers，配上特大玩味 logo 字，充滿九十年代懷舊氣息。



Supreme 2014 summer collection $744
無論滑板界或潮流界都佔一席位的街牌佼佼者 Supreme，今年繼續以個性簽名式 logo 作設計，推出一共有紅黑兩色的沙灘泳拖。



F.C.R.B. x Nike
Benassi solar soft slide "Camo" $367
由 SOPHNET. 設計師清永浩文與 Nike 合作的支線 F.C.R.B.，今季再度聯手，推出這款以運動後放鬆作主題的 sporty slide slippers，配上四種迷彩顏色圖案選擇。


NATURE'S
SLIM BEAUTY 天然美肌
都市生活節奏緊張，身心疲憊不堪！是時候找個時間來好好寵愛自己，為自己預約專業的護理服務，紓解身心的疲累。意大利天然護膚品牌NATURE'S，選用天然的美肌產品，配合美容師專業的按摩手法，細意呵護您幼嫩的肌膚，讓您恍如身在大自然當中，感受大自然所帶給您最天然的美肌體驗。
紓緩修護保濕護理組合*
優惠價：HK$888 (價值: HK1,934)
香薰紓緩按摩 (HK$468/60分鐘)
紅橘子滋潤再生面部護理 (HK$788/80分鐘)
紓緩抗敏保濕面部護理 (HK$678/70分鐘)
*優惠只限新客戶
香薰紓緩按摩
以獨特的按摩筋絡手法來促進全身的新陳代謝，助身體排出多餘毒素及廢物，紓解身心的疲憊及壓力。
紅橘子滋潤再生面部護理
具抗氧化功效，助肌膚提升再生能力，預防肌膚提早出現衰老現象，肌膚回復緊緻彈性
紓緩抗敏保濕面部護理
有效提升肌膚的保濕能力，即時滋養及修護肌膚，鎖住水分，讓肌膚即時回復水凝亮澤
Pamper Yourself
天然美肌呵護
NATURE'S SLIM BEAUTY
尖沙咀金馬倫廣場1樓B室 2301 1801 • 鑽石山荷里活廣場321A舖 2955 5832 • 銅鑼灣渣甸街23號兆基商業中心20樓 2838 9738 • 荃灣遠東中心1樓2室 3527 3868
將軍澳新都城中心1期地下G45舖 3194 4785 • 上水廣場9樓919室 3156 2268
顧客服務熱線 3101 9222 www.natures.com.hk
NATURE'S

06
Beauty
eyes

GOODBYE PANDA EYES

捱更抵夜工作、上網、打機，已成為香港人生活的一部分。早上起來一望鏡子，就見到眼皮沉重、雙眼浮腫及黑眼圈暴現，一副疲倦老態。眼部的皮膚最脆弱，要抹掉歲月痕跡，就要將護理與良好的生活習慣結合，才能告別熊貓眼。

TEXT · KIMMY
PHOTO · MICHAEL
MAKEUP & HAIR · PHYLLIS KWOK
MODEL · BOW @ SUN ESEE MODELS
DESIGN · ALICE



06 Beauty eyes

1 **Make Up For Ever** HD Concealer #325 $280 / 1 5ml
提供多種色調選擇，可針對需要遮蓋眼周暗沉、斑點與膚色不均的問題。

2 **Make Up For Ever** 遮瑕掃 #174 $100

3 **Estee Leuder** Double Wear Brush-On-Glow BB Highlighter $210
把肌膚一切瑕疵如瘡印，黑眼圈、細紋及皺紋等一掃而空，加上放大反光作用，絕無面具般效果，確保妝效自然。

4. **Dolce&Gebbene** The Conceeler Perfect Luminous Conceeler #2 Ceramel $305 / 2.5ml

5. **ORBIS** Eye Zone Brightveil $159

6 **IPSA** Creetive Conceeler $330 / 4.5g
以光學修正瑕疵，抹去暗啞及與原膚色的差別，打造質感透薄的自然肌色。



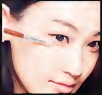
急救熊貓眼

很多人想讓黑眼圈消失，就落力用遮瑕膏塗於整個黑眼圈部分，結果反而更明顯。修飾黑眼圈不是要整個消除，而是令它淡化，讓它不明顯。

淡化黑眼圈步驟

STEP 1

使用遮瑕膏遮掩黑眼圈的時候，不需要在眼睛下方上粉底。由眼頭朝黑球下方，使用遮瑕膏來修飾黑眼圈最明顯之處（即眼周下方的凹陷部位）。



STEP 2

用無名指輕輕地將 step 1 的線條按壓均勻，絕對不能向外推開。



STEP 3

最後用蜜粉輕拍修飾，預防脫妝。



擺脫熊貓眼

睡眠品質不好，經常失眠或常常熬夜的人，都容易有黑眼圈。想與熊貓眼 say goodbye，首要的是睡個美容覺。可是有些人無論怎樣睡，黑眼圈都一直伴隨，這時候要確定成因才能對症下藥。

7 **Jurlique** New Purely White Skin Brightening Eye Correcting Cream $420/ 15ml
蘊含豐富維他命 C 的卡卡杜李，可修復多種眼部問題，重點解決黑眼圈，眼袋，暗淡無光，幼紋、乾紋和浮腫，讓你雙眸光滑明亮。

8 **Dermecept** Brightening C5 Serum $840 / 13ml
以純維他命 C 淡化眼圈，預防肌膚鬆弛。

9 **Canvas** Brightening Eye Treatment $865 / 20ml
甘草萃取能抑制黑色素酪氨酸酶活性，提升明亮光澤感。金盞花加速細胞更生循環，緊緻眼部細紋及淡化黑眼圈。維他命 B3 有效抑制黑色素，減少色斑形成。

10 **Phenome** Cooling eye puffiness minimizer $380 / 15ml
集保濕，撫紋及亮白三效合一的眼部精華，能顯著減淡眼周位置的浮腫和黯沉色素。質地清爽無油分，可迅速被肌膚吸收，並不會帶來黏膩感覺。加入銀杏成分，有強化血管功效，可減少因血液循環微弱而引起的眼部浮腫及黑眼圈。

11 **Clinique** Even Better Eyes Dark Circle Corrector $tbc / 10



眼部微血管脆弱會令血液循環減慢，沉積的血液造成眼部暗沉。

解決方法：
選擇含有咖啡因成分的眼霜，能促進眼部血液循環。另外，一些可促進膠原蛋白再生的眼霜，則能為變薄的眼周肌膚加強保護。

眼部殘留化妝，卸妝方式不對，令彩妝殘留深色素微粒滲透到眼周肌膚，從而形成黑眼圈。

解決方法：
這時可採用含有維他命 C 或可代謝黑色素的眼霜，可幫助淡化熊貓眼問題。



too cool for school
GLAM ROCK Abracadabra Eye Mask
$35 / pc
眼膜含黑酵母發酵液精華，可促進細胞增生，防止及延緩肌膚衰老，深層滋潤眼周脆弱肌膚、擊退眼部乾紋，有助紓緩疲勞的眼肌。



Faith in Face
Hydrogel Eye Mask - Eye Am Not Tired
$59.9 / 4 pairs
以 flaxseed 令眼部四周變得明亮，消除熊眼，再以 broccoli extracts 喚醒眼部肌膚，並以 walnut extract 令肌膚亮澤緊緻。



Aromatherapy
Associates x Holistic Silk Relax Eye Mask $685
配以絲般質感的外層和天鵝絨襯裡，有效阻擋光線，內附天然薰衣草香包，能有效紓緩壓力和放鬆神經，令身心全面放鬆。



我的美麗日記
Under Eye Care Hydrogel Patch $49 / 3 pairs
含玻尿酸及海洋深層水這些保濕成分，有助潤澤眼周乾紋，紓緩明顯倦痕。


sebamed
VISIO
醫學保濕✚
持效、清爽、低敏
95%
試用者滿意推薦*
sebamed
VISIO
Active Hydro Gel
LOCK 住25歲水嫩 微囊注水 POWER
暗啞
乾燥
毛孔粗大
欠彈性
敏感
乾紋
粗糙
7
解決7大肌膚問題
『施巴』VISIO微囊保濕啫喱，凝聚pH5.5專方、複合透明質酸及皇牌微囊緩釋綠珠"SEBASPHERES"力量，解決因缺水帶來的各種肌膚問題。
『施巴』緩釋微囊SEBASPHERES，持續注水達致肌底，加上複合透明質酸，即時提升及持久lock住水分；親膚水漾啫喱，清爽輕柔；低敏、低刺激性、無乳化劑、無礦物油、無矽配方，適合敏感或健康肌膚人仕。
『施巴』VISIO微囊保濕啫喱
想進一步了解「Lock 住25歲水嫩」秘訣?
Sebamed VISIO HK
銷售點
watsons
sasa
各大藥房藥行
總代理
Mekim美儉有限公司
產品熱線 香港 (852) 2774 8384 澳門 (853) 2870 3011
*根據 2012 Fashion & Beauty 讀者試用報告

植物潤膚

一般人以為塗搽身體潤膚露是秋冬才做的指定動作，然而隨着四周強勁的冷氣，以及夏天因排汗所流失的水分，都會令身體肌膚變乾，而且失去光澤。Weleda 新推出的身體護理產品「紅石榴潤膚乳」，蘊含有機紅石榴籽油、杏核仁油、乳木果油等，容易被皮膚吸收，能激活肌膚細胞，修復缺脂肌膚，保持滋潤緊緻，加上[illegible]榴具抗氧化功能，可預防皮膚早衰。另外還推出了「野玫瑰潤膚乳」，當中蘊[illegible]與可可巴油，可預防水分流失，令肌膚保濕滋潤，提升彈性。

TEXT · KIMMY PHOTO · WAI DESIGN · MAVIS



Wild Rose Pampering Body Lotion $376 / 200ml

Pomegranate Regenerating Body Lotion $446 / 200ml

查詢：2774 8333


100 must-see hong kong movies
百部不可不看的香港電影
100 MUST-SEE HONG KONG MOVIES
好的電影沒有新舊之分，它們可以跨越時間、
跨越年代，每次重溫都能帶來新體驗，
啟發源源不絕的創作靈感。
——「百部不可不看的香港電影」
節目大使麥浚龍
6~7月放映
秋 (1954) 導演：秦劍 | 家家戶戶 (1954) 導演：秦劍
天長地久 (1955) 導演：李鐵 | 春殘夢斷 (1955) 導演：李晨風
票價：△$60 / ○$50 △百老匯電影中心 ○影藝戲院
信用卡電話購票 / 網上購票：
2388 3188 / www.cinema.com.hk (百老匯電影中心)
2317 6666 / www.cityline.com (影藝戲院)
節目查詢：
2734 2900 / 2739 2139
www.lcsd.gov.hk/fp / www.filmarchive.gov.hk
主辦
康樂及文化事務署
香港電影資料館
協辦
百老匯電影中心 broadway cinematheque
MOVIE MOVIE



老江湖的光影點滴

早前香港電影資料館完成「江湖了斷—香港黑幫電影的類型情結」回顧香港電影專題，選映不同年代黑幫電影。黑幫電影相比其他類型片年資較淺，但從量到質皆不容忽視。功夫片，一橫一豎之間已經變化萬千；江湖黑幫電影則更複雜，除了打鬥，還涉及有組織的犯罪行為，同時亦講兄弟情誼，不同幫會或黨內鬥爭，復仇等內容，由七十年代成形後，拍之不盡。重數江湖舊電影點滴，光影中，有情有義。

TEXT • JILLSANDY PHOTO • 香港電影資料館及網上圖片 DESIGN • MAVIS

電檢下　沒有黑社會

五、六十年代還未有「黑幫片」一詞，但描寫江湖人物的電影已零星出現。根據資料，最早出現應是 1950 年的《細路祥》，電影主要敘述街童細路祥（李小龍飾），但片中不少情節涉及細路祥的師傅飛刀李（馮峰飾）這位江湖人物。雖有犯罪勾當，但仍有不少正面描寫，當中包括俠氣形象、鋤強扶弱，整體設計似乎是遷就當時的社會環境及道德觀念。

1955 的《傳統》亦是經典，與《細路祥》不同，此片已開宗明義寫出幫會的內部問題，主角刀疤項成（王豪飾）在戲中被塑造成一名光芒四射的黑道英雄人物，這亦是五、六十年代唯一一部真正的黑幫電影。



《細路祥》(1950)





《傳統》(1955)

從故事性和動作場面來看，黑幫電影富娛樂性，劇情上易產生張力，做到情節緊湊，無論正邪人物都容易刻劃得立體突出。然而黑幫電影直到七十年代才開始發展，資深影評人羅卡指，這全因當年電檢法例列明不能拍黑幫電影：「政府不想觀眾了解黑社會，即使拍類似題材也要婉轉，不能太寫實，而結局亦需要導人向善。」及至 1967 年香港暴動後，政府改善民生，加上廉署出現，整體社會秩序好轉，電檢才逐步放寬。



1950 年的《電影檢查員指引》特別關注以下跟罪行有關的內容

- 任何歌頌暴力的事件，或任何蔑視或嘲弄執法人員，及運用了暴力或犯罪手段而不受懲罰的事件。
- 可以被模仿或鼓勵觀眾使用槍械或其他致命武器去犯下暴力罪行的事件。

資料來源：《江湖路冷 香港黑幫電影研究》

Cult 片起家

以時間軸來走，七十年代黑幫片蜂擁而出，有了雛型：1971 年的《大決鬥》富鮮明的黑幫元素，以民國為背景，主線講述黑幫衝突仇殺，打鬥中見情義為主旨，打開黑幫電影先河，及後《馬永貞》(1972) 的黑幫色彩比《大》更強烈，並挪用荷里活黑幫電影公式，為本地黑幫電影奠下基石。

可惜及後的《仇連環》(1972) 等作品只複製舊有公式，未見突破。兩年後本地 cult 片導演祖師桂治洪連續拍下《成記茶樓》(1974) 和《大哥成》(1975)，首次出現模擬黑社會講數和執行家法的秘密儀式，成為七十年代初的黑幫片特色。

警服不能亮相

七十年代前的香港電影，不僅不能描寫黑幫犯罪，連警察也不能以制服入戲。
叔說「早年曾達華即使常常扮警察，也只是便衣探員，乾濕褸與毡帽形象，是由荷里活而來，香港根本不存在這樣的警探。」由於當時的警
多為英國人，為免在電影
描寫警員使用暴力或對警
表示不敬，影響英國人形
是以有此限制。





《大決鬥》(1971)



《成記茶樓》(1974)



《出冊》(197



《馬永貞》(1972)

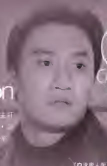


《大哥成》(1975)

鄧光榮帶起黑幫熱

不過卡叔認為，到了七十年代中期，黑幫片才真正興起，一切源於鄧光榮的出現：「鄧光榮知道很多關於黑社會的事，於是便將一些無傷大雅的故事拍成電影。有真實資料作參考，故事較為像樣，不會過分誇張。例如提到幫派之間如何黑吃黑，收『陀地』，運毒，出獄後如何被迫繼續替組織辦事等，具有一定真實性。」當時拍下如《出冊》(1977)、《白粉雙雄》(1978) 等真人真事改編的故事，以揭秘為賣點，雖稍欠編導攝技巧，但仍能賣座，可見黑幫題材正中當年市場。





07 Culture oldies

黑幫片 Icon

卡叔指，昔日的黑幫電影 主打成人觀眾，角色設定皆是成年人，了《天若有情》和及後的「古惑仔 列」，才主攻年輕觀眾。

《鐵膽》



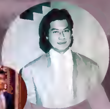
六十年代



本地最早的黑幫片 icon 謝賢，他在《鐵膽》(1966 和龍剛所導的《英雄本色 (1967) 有精湛演出，令 印象深刻。

《血洗唐人街》
1982



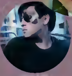


十年代末至八十年代初期的 icon 是鄭光榮，無論是正派還是反派都演過，而且數量

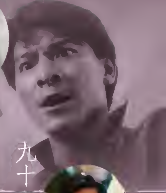
八十年代



《英雄本色》



 宇森拍下經典的《英雄本色》(1986) 後，周潤 和狄龍繼承了黑幫片 icon 之位。1988 年的 旺角卡門》和 1990 年的《天若有情》，黑幫電影成為劉德華的天下。



九十年代



「古惑仔系列」 icon 自是鄭伊健。

冷門題材

本地每逢某類戲種當道，自然百花齊放，當年黑幫片亦有不少冷門題材。卡叔最先想到 1979 年的《行規》：「此片的導演翁維銓作品不多，這部電影幾乎被人遺忘。《行規》並沒有大路的打鬥場面，主線寫運毒，警方有臥底、有線人，但線人反骨，劇情緊湊，單靠描寫人物情節能吸引觀眾，極為難得。」另外又如《社女》(1975) 和後來的《靚妹仔》(1982)，雖然大部分人的目光落在大膽演出 上，其實故事講述年輕女子被拉去賣淫，題材前衛。



《行規》



《社女》



《靚妹



《大家姐》

黑幫片中的女角，多以弱者姿態出現，不是被迫為娼，就是當花瓶，鮮有以女將為主的電影，當年就只有一齣《大家姐》(1976) 的電視劇，僅此而已。卡叔指這確實在所難免：「女將的黑幫片永遠都不會是主流，最多只是在電影中加插打女配角，要等到九十年代才開始出現女將為主的電影。」如《旺角大家姐》(1997)、《洪興十三妹》(1998) 等，但這已是近代「古惑仔」電影沒落的年頭了。

昔日的黑幫電影，無論主流也好，冷門也好，影響至今，港產黑幫 到今天依然受歡迎。


40TH ANNIVERSARY
港樂
HKPhil
首席贊助
太古
2014英國皇家愛樂協會
年度演奏家獎
2013《留聲機》
年度唱片大獎
柴可夫斯基
《羅密歐與茱麗葉幻想序曲》
浦羅哥菲夫
第二小提琴協奏曲
《羅密歐與茱麗葉》組曲（選段）
科帕欽卡雅
Patricia
Kopatchinskaja
小提琴
Romeo
& Juliet
羅密歐與茱麗葉
余隆
指揮
20 & 21-6-2014 Fri & Sat 8pm
香港文化中心音樂廳
$400 $300 $220 $140
$200 $150 $110 $70*
現於城市電腦售票網發售
信用卡電話購票 2111 5999
網上購票 www.urbtix.hk
票務查詢 3761 6661
節目查詢 2721 2332
梵志登 Jaap van Zweden
音樂總監 Music Director
hkphil.org

新工人音樂 尊嚴的吶喊

07
Culture
music

天氣開始熱，在車廂內，當我們嫌棄地盤工人的汗水味道時，有沒有想過他們的汗水換來是我們安樂的居所？香港工人即使辛苦幹活，即使被嫌棄，但還有家可歸；然而內地工人，為工作離鄉別井，一天工作 12 小時以上，錢掙得不多，思鄉卻有家歸不得，那種苦，港人幸福到只有想像的份兒。內地工人飽受壓迫下，新工人音樂，成為喚醒尊嚴的方式。

TEXT · JILLSANDY PHOTO · MICAHEL DESIGN · MAVIS



農民工歌手 孫恒
與一班工人組織成「工友之家」，常於工地為工人獻唱及作不同表演，全屬義演。12 年前樂施會開始接觸他們，覺得「工友之家」甚有社會意義，於是由 2003 年初開始資助他們 11 年累積約 700 萬元人民幣，令他們能創辦「打工文化藝術博物館」、「工人藝術節」等設施及活動。曲風介乎民謠與民謠搖滾之間。



[illegible]一是抗衡主流的「春晚」節目，二是讓未能回鄉過春節的工人可以參與表演。圖為當晚全體大合唱《勞動者的讚歌》。

社會性音樂

「新工人」這個詞，其實是為了取代「農民工」而產生的。來自北京的孫恒，祖籍河南開封，正正是農民工，但他認為「農民工」一詞是由上而下，標籤一班由鄉村進入城市打工的工人，欠缺主體性。要明白新工人的苦況，孫恒常常說彪哥的故事：99 年間，孫恒到工地為工人唱歌，初遇彪哥時，彪哥並不多話，過了兩天便跟孫恒說：「我只有這雙空空的手，用這雙手養活父母妻兒，每天工作十多個小時後便喝酒，喝完酒便想家；我們工人努力工作，為城市建設，但卻被很多城裡人看不起。」

這番話觸動了孫恒，於是便寫成了《彪哥》一曲。身為農民工樂手的他說：「以前我也覺得音樂只是抒發情感，娛樂一下。但看看周圍的高樓大廈，是誰建造的？但卻沒有工人的聲音，沒有聲音，社會便會無視你，所以我決定用音樂發聲。發出聲音很重要，我要用音樂講工人的故事。音樂可以有社會性，令人思考，令工人覺醒，提高爭取權益的意識。」爭取合理應得的權益，新工人也許窮，但仍能有尊嚴地過活。

農民工的困境

「農民工」一詞指的是一班原本祖籍農民的新生代，他們已經不再待在故鄉，不再以耕種維生，甚至連農地、老家都已經不存在。大量農民戶口的年輕人到城市打工，受制於內地戶口制度下，得不到一般城市戶口工人的待遇，這包括買樓、社會保障、子女教育等支援。雖然法例列明農民戶口和城市戶口應得到同等待遇，但戶口制度背後有很多利益關係，並非一朝一夕可改變。





2011 年重 D 音於工廠演出



農民工樂隊　重 D 音

2011 年成立，所有成員都是年輕的新工人，強調社會低下階層聲音的重要。是以他們的歌詞主要環繞工人的生活與心聲，由《這年頭不好混》說到苦悶重複而沒有出路的工作，到《男工宿社》男工渴望戀愛的心情。曲風帶點中式民謠味道。

「人」的知覺

如孫恆所言，80、90 後新生代工人，不僅覺醒要為自己爭取合理權益，與父輩們不同，他們對精神文化的需求和社會交往的需求非常強烈。同為創作農民工音樂的樂隊「重 D 音」，鼓手董軍說，面對每天十多小時的工作，完全沒有生活，感覺自己只是一件機器，他希望「重 D 音」的音樂，能喚起「人」的感覺：「**音樂讓我看到出路，也讓聽眾重新有所知覺，我們是人而不是機器。**」尤其精英主義橫行的社會，總叫人拼命奔跑，掙更多的錢。

董軍繼續說：「以猴子作比喻吧，我作為一隻猴子，只要夠桃子吃就行了吧？為甚麼要拼命跑去儲下一堆桃子，死後那堆桃子對自己也沒用處。不如多留時間做更有意義的事。」董軍的太太黃小娜說，最希望樂隊能成為一個新工人的藝術基地，不僅用音樂，也可以用其他的藝術方式，為新工人帶來更多的表達機會，讓社會各階層，都能聽到新工人的心聲。Ⓟ



新工人音樂沙龍

早前孫恆和重 D 音於誠品進行「聽見？聽不見？」中國打工青年音樂分享沙龍，將內地新工人的聲音帶到香港。

黃肇邦 邊緣紀錄片導演

一部關於鮮魚行學校基層學童的作品《子非魚》近日在戲院放映，導演黃肇邦在人前謙遜有禮，後來才發現他是力求完美的處女座，輕描淡寫地道出一路走來的故事。獨立紀錄片的路不好走，卻令人好奇眼前這個年輕導演是怎樣煉成的，他的紀錄片，建構出社會的另一片天空。

TEXT · LING PHOTO · FRANKY DESIGN · MAVIS



1986 年出生，畢業於樹仁大 新聞與傳播系。紀錄片作 《舞回路》入選華語電影節 011 ，獲評選為推介影片， 後在內地多個獨立影展中 放映；同年獲得 CNEX 基 會資助，拍攝第二部紀錄 《子非魚》。今年初獲香港 築師學會邀請，為威尼斯 際建築雙年展拍攝一齣微 名為 線》。

非紀錄片不可？

黃肇邦編導過數齣作品，都是清一色紀錄片。鍾情紀實前，黃肇邦都有過鮮為人知的創作歷程：他讀書時拍過實驗電影，講一個男生失戀後經常撲牆，喜歡那種觸感，算是十分私密的作品。那時老師跟他說：「黃肇邦你的作品很好，拍攝、剪接、節奏拿捏都很準確，但題材太窄，跟這個世界連繫不到。」那時他才知道，自己 deliver message 很弱，他開始打開自己的世界，透過體驗去拍寫實紀錄片。

那，為甚麼一定要拍紀錄片？「我是一個很需要根據體驗去創作的人，如果選擇一些我沒有親身經歷或感動的題目，對我好像很空泛。」黃肇邦說他一直用「以小見大」為創作理念，他關心人文社會的狀況，紀錄片正正反映人文生活，這也是一種學習過程：「以小見大嘛，做了小的細節，才能做更大的事。做好紀錄片，劇情片就是另一個世界，對世界了解多一點，才能拍出有威力的劇情片。」

黃肇邦自言甚麼都願意試，麥當奴宣傳片的路人甲願意當，跟社工探望邊青造就作品《舞回路》與《子非魚》，全因為他抱著不怕試又敢言的性格。當年，他拿著《舞回路》參加華語紀錄片比賽，他笑著回想，是自己跟自己鬥氣：「我跟我自己說，如果這齣戲不能入圍，證明我不成氣候，我會放棄，會再出去闖……」怎知順利過關，畢業後又得 CNEX 基金會資助作品《子非魚》，是他才華滿溢，還是苦盡甘來？外人看起來，兩樣皆是。



香港紀錄片生態

黃肇邦訪問期間，都有觸及行業生態，他說，拍電影 / 微電影是主流，但紀錄片是未成氣候：「香港紀錄片是三無，無 history、無背景、無 system 可言。偶爾會有佳作，可能是張經緯或許鞍華，但作品都是 one-off，可說是來歷不明又無路可跟。」他亦表示，香港都需要培養觀眾群，「消費主義嘛，你買了飛就覺得導演要娛樂你，但有時回報並非單向，就看觀眾有否這樣的胸襟。」



鮮魚行的黃肇邦

《子非魚》紀錄鮮魚行學校數名二年級學生的故事，孩子率真「演出」，卻述說了貧窮、階級流動等社會性議題。最令人難忘的一幕是，導演問主角豪仔，你知道自己窮嗎？小學二年級的他在鏡頭前回答：「知道，我很窮。」那種呈現出來的反思，是導演精心鋪排的，黃肇邦成長也曾經有過類同的經歷。他坦言，《子非魚》的孩子令他看見自己的影子。

黃肇邦小時候住葵涌村，只有100呎的單位，沒有升降機，廁所是公用的，要走過長長的走廊然後用鎖匙開門，他就在這樣的環境中孕育出這種相對平等的視野：「小時候不會覺得這叫貧窮，只覺屋邨有點龍蛇混雜，但很好玩，跟著不同鄰居到「波樓」周圍玩，拍《子非魚》時就有這種火花，想知道現在的小孩是怎樣玩的。」

黃肇邦說那時也會有自悲感，不能邀請朋友上來家裡玩，但是相比《子非魚》的孩子，他說自己其實很幸福：「他們每天扭開電視，就被別人指住說他們很窮。深水埗區是香港最窮的地方，你都這樣說（標籤），他們還能改變麼？」一部關於邊緣的紀錄片，由一個曾經歷經邊緣的人執導，更重要的是，紀錄片本身也是十分邊緣的電影種類，拍完也不知是否可以發行、放映，這不是更加具說服力嗎？Ⓟ

《子非魚》

「子非魚，焉知魚之樂？」由奧斯卡最佳短篇紀錄片獎得主楊紫燁監製，年輕導演黃肇邦拍攝的本土紀錄片《子非魚》，前後籌備和製作接近三年，紀錄了鮮魚行學校一班基層小學生的生活，從小孩子的眼睛出發，透過天真無邪的對答反映出他們如何從成人世界中認識自己。《子非魚》先後入選台北國際華人紀錄片影展及第十屆香港亞洲電影節，並獲提名入選「亞洲新導演獎」。《子非魚》現於星影匯上映。



《家路》沉重有時　光明有時



日本 311 大地震災後 3 年，不斷有核災情形、人民苦況等資料流出。作為知名紀錄片導演久保田，他關心的卻是「家」這個議題，片中並無頹垣敗瓦的畫面，也無反核或追究意味，反而首次用上劇情片為載體，以家人關係為主線，探討何謂幸福，雖然沉重，但仍帶出光明結局。

TEXT・JILLSANDY DESIGN・BLUE

景色依舊　人面全非

從搜尋器打出「福島」二字，所找到的圖片除了地圖外，全是慘不忍睹的災後照片。電影《家路》99% 在福島實景拍攝，但鏡頭下卻是綠油油的青草地，閃閃發亮的河流，導演久保田直指，正正因為景色依舊美麗，更能凸顯人面全非的實況。久保田說，拍攝前並無刻意整理四周環境：「無人能想像那裡是地震和核爆災區，無論是美麗山水或商店街，完全空無一人，那種反差可以震撼觀眾。」

久保田重申，是次故事要說的，並非地震，並非核災，而是「回家」這件事。他跟編劇青木研次閒聊時談到，福島和地震是兩個完全不同的話題，當福島突然變成「封閉之地」，一個人被禁止回家會有甚麼感覺？然後導演想，也許有人會回到家園，因為不想那裡變得空空如也。而那個「人」，就是松山研一所飾演的主角澤田次郎。因為澤田與家人關係不好，有家時不歸；到了家園變成荒地，反而回去耕種。「因為這裡已經無人了，所以我回來。」戲中，澤田次郎如是說。







導演久保田

紀錄與劇情之間

探討家庭關係的港產片，近期有《香港仔》，但香港地方細，很難涉指「家園」這課題。相反，日本離鄉打工的人多，編劇與導演去了福島考察，根據災難受害者的經歷，寫成一部有關福島農家的劇本。事實上要將福島事件拍成紀錄片不難，但久保田認為，事件過了 3 年仍處於敏感時期，加上要求災民重新說出感受，可能帶來痛苦，甚或受到不必要的攻擊。

電影大部分實景拍攝，雖然是劇情片，卻有很重的紀錄片味道。然而久保田並無刻意讓電影靠近他擅長的紀錄片：「為了製作《家路》這個故事，反而特意找全新的劇情片團隊合作。」



平衡的功力

談災後家園，怎可能不沉重？但全片看起來沒有煽情位，淡淡然道出家中各人的無奈。久保田說，要拍得沉重其實很容易，尤其以松山研一的演技來說，要拍到冷漠兼木無表情，毫無難度。但他跟松山討論角色性格時，大家都認為澤田次郎應該是抱著有希望的心情回鄉，表情應該是開朗的。家庭，本身就是悲喜交集的單位，複雜，但不應太苦；既沉重又輕鬆，不乏希望與光明，觀眾會從電影中感受到久保田的功力。Ⓟ

《家路》
311 大地震後，福島不再幸福，故鄉已成荒蕪一片的禁區，澤田次郎卻偷偷回來，默默耕作。毫不知情的家人一直蝸居在臨時安置房，過着絕望的日子：母親三年仍未適應鐵皮屋，記憶開始衰退，唯獨牢記住遠方兒子的往事；哥哥突然失去農田無以為繼，還目睹妻子進出時鐘酒店，內心只剩下憤恨和挫敗。次郎歸來，能否填補家庭缺口，帶來曙光？



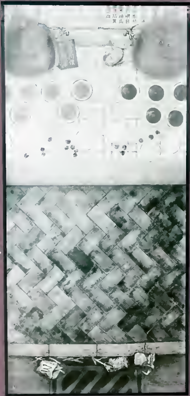






《家路》映後分享會
福島 311 災後人生

日期：6 月 1 日
放映時間：下午 1 時[illegible]
分享時間：下午 3 時 30 分至 5 時
地點：油麻地百老匯電影中心 1 樓
講者：「義遊」代表 Esther 及「災後心理輔導協會」代表 Amy 和 Joey





藝術家
胡小萍

地道 水墨風

中國傳統水墨畫有一種概念叫「可觀、可遊、可居」，除講究視覺美觀，還可令觀眾代入其中。本地資深廣告人胡小萍就有這種功力，最近她辦名為《生活．生趣》的展覽，摒棄傳統山水，帶來連串具香港色彩、地道風味的水墨意象，希望博得知音人一個會心微笑。

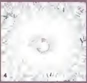
TEXT・LING PHOTO・FRANKY & 受訪者提供 DESIGN・MAVIS



2



3



4

1. **涼茶 Herbal Tea**
五花茶和廿四味確實是地道產物，甜苦同價帶着人生寓意，而地上棄置的快餐包裝則是説明喝涼茶的主因，呈現一種自作自受的變態心理，吃「熱氣」食物，惟有喝涼茶下火。

2. **雀仔街外望 Bird House**
雀仔街的鳥籠形狀就像香港的高樓，令胡小萍聯想到，香港好像有很多外表光鮮的高樓大廈，但一般人的容身之所卻只有鳥籠般狹窄，所謂理想家園，只出現在中國山水圖或瓷器上的圖案，即是不存在。

3. **拜得神多自有神庇佑 Pray**
受到夏慤頻每年大年初一搶上頭炷香所啟發，胡小萍想擴香港滿天神明的有趣現像，香港人總是樂此不倦地求神保佑，她特地找了很多可以拜的「器皿」，並將香爐拓印出來。

4. **飲茶食包 Tea and Bun**
長洲的搶包山活動象徵着香港人的拼搏精神，向上爬就是為了取個平安包，但同時努力也只是為了「飲啖茶，食個包」，但求安穩。這種相互相成勾起了胡小萍的創作意念。

黑白懷舊味

2007 年胡小萍開始畫水墨畫，先從傳統山水入手，途中卻有很多古靈精怪的觀察，她特地選擇水墨的黑白色彩，配上拓印技巧，將地道文化的懷舊味描繪出來：「拓印可以不經過藝術家的詮譯而把物像實際地表達，更加真實和引起共鳴。」

欣賞胡小萍的創作，總會聯想到「本土」文化兩字，因為你要在香港生活過，才會試過廿四味涼茶，才會知道搶包山的盛況。她說：「本土文化就像泥土一樣，你在這裡成長，你便離不開這裡的文化影響。與其說不要本土，不如就在這裡發掘題材，如果藝術家都這樣去發掘題材，一定會形成豐富獨特的藝術體系。」P

「生活 • 生趣」胡小萍藝術展

日期：即日至 6 月 26 日
地點：小西灣嘉業街 18 號明報工業中心 A 座 10/F Artify Gallery



1





3

以色彩寫意

相比起趙無極、吳冠中，朱德群這個名字在華人社會相對陌生，同為林風眠學生，大概是因為朱德群早於五十年代已定居法國，雖揚威海外，卻到去年公開拍賣作品時，以總成交額 2.8 億元人民幣排名第二，才為華人所留意。惜朱德群於今年 3 月尾辭世，終年 94 歲。

TEXT・JILLSANDY DESIGN・MAVIS

濃烈不失細膩

朱德群與趙無極、吳冠中被稱為「留法三劍客」。朱的作品能融合中國傳統水墨書法意韻於西方抽象油畫的色彩之中，被法國現代繪畫史家稱為「把東方藝術的細膩與西方繪畫的濃烈融會得最成功的畫家」。素來喜歡中國詩詞的朱德群，不斷以畫來表達詩意，以色彩畫出水墨畫的意境，作品豪氣與淡雅俱備。色彩、光線形成複雜視覺效果，以半透明油彩繪畫，做出濃淡乾濕的效果，貼近水墨，是他作品的最[illegible]。



朱德群

原名朱德琴，1920 年生於安徽醫學世家，自小學習西洋畫，1941 年畢業於國立杭州藝專。年僅 25 歲已任教於南京中央大學建築系，4 年後隨校遷往台灣，1955 年定居法國，畫風由寫實轉為抽象。1997 年當選法蘭西學院藝術院終身院士，是該學院首位華裔院士。

1 朱德群於 1963 年的《無題》以 7,068 萬港元，於去年 11 月在香港佳士得拍賣中成交，刷新了他個人的拍賣紀錄。
[illegible]《[illegible]日黃昏》 2009）石版畫
[illegible]纂測》（1[illegible]畫



導賞

朱德群《流露》"Effusion"（2004）
油彩 畫布 130（長）x 162（寬）cm
此幅是朱德群的經典作品之一，畫面中紅色、黃色和藍色[illegible]不同的濃淡程度，佈滿畫面，畫寓複雜而不失重心。繪畫講求沉澱和昇華，下半部沉澱出黑色，[illegible]煙飄渺的靈職感，作品名稱為《流露》，大概正是描繪出繪畫時流露情感的[illegible]

浪漫如花

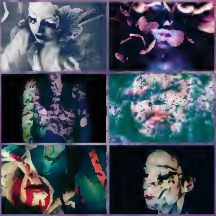
世上匹配的事物何其多，就像花與少女，所以有貌美如花、花樣年華等詞語。對於法國攝影師 Lara Kiosses 來說，花與少女不僅是匹配的拍檔，還是她的靈感泉源。Kiosses 以普通不過的多重曝光手法，將花朵與少女融為一體，誰也不搶誰的風頭，營造出異樣的溫柔美感。此作品系列名為 "Romantic Collection"，浪漫，原來可以這麼具體。

TEXT：JILLSANDY DESIGN：MAVIS

創意高於技巧

現已為專業攝影師的 Lara Kiosses，早期以自學方式學習攝影，大概因為這樣，她並未使用特別高深的攝影技巧，反而創意先行，以入門攝影師都懂的多重曝光手法，創作出 "Romantic Collection" 系列。多重曝光手法需要先在影像中留白，再捕捉另一畫面，再結合兩者，形成了不同時間卻同時存在的影像。相中有清晰的主體，其餘畫面皆清一色漆黑，讓觀賞者集中在主體上，不受干擾。

Kiosses 的美感判斷極佳，例如花瓣的紋理由眼角展開，順勢佈滿整張臉，讓觀賞者看女生臉容時，同時看花；而神態倔強的女生則加一點藍，造出紅白藍效果，令人聯想起法國女性主義思想家西蒙・波娃。大量鮮花巧妙融入女性的面孔與妝容，呈現既夢幻又浪漫的視覺效果。盛放的花朵襯托女生或恬靜或堅定或羞怩的神態動靜，展現出不同女性的美態與個性。



FILM









《奪命西》"A Million Ways to Die in the west"

《賤熊 30》導演 Seth MacFarlane 玩完熊仔未夠喉，今次自編自導兼自演，粉墨登場，玩盡西部故事。西部牛仔決鬥的一下槍聲後，令西部傻更更牧羊人 Albert 的拜金女友從此跟佬走。幸好鎮上來了個神秘索女神槍手 Anna，與 Albert 一拍即合，更令他重振雄風。二人打得火熱，卻懵然不知 Anna 個大飛賊老公已靜靜殺到，誓要搵 Albert 尋仇，Albert 走投無路，一於玩轉西部進行反擊戰。

導演：Seth MacFarlane
主演：Seth MacFarlane, Liam Neeson, Charlize Theron, Amanda Seyfried

BOOK



《人妻的偷情》

二戰後日本廢除了只懲罰人妻的通姦罪，也讓人妻有機會成為男人發展戀情的對象。隨即許多經典文學、電影、電視劇漸漸以人妻的偷情為主題，八十年代甚至連成人雜誌也紛紛以人妻為噱頭，成為了大眾的慾望化身。作者親自訪問多位偷情，從事特種行業、拍攝 AV 的人妻，以及成人雜誌總編、AV 導演，從不同的角度描繪了人妻成為男人慾望對象的完整文化現象。

作者：本橋信宏
譯者：林詠純
出版：木馬文化

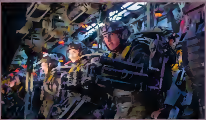




110

07 Culture listings

FILM









《異空戰士》"Edge Of Tomorrow"

不久的未來，一群人類軍隊皆不可匹敵的外星異族，不斷向地球施襲。沒實戰經驗的少校威廉基治，突然被調配到前線，執行自殺式任務。基治在戰場上不到幾分鐘已陣亡，但他卻離奇地跌入時空循環中，被迫不斷重生，重複搏鬥然後死亡。基治與特種部隊戰士莉達華達絲娜聯手對抗外星侵略者，在重複的戰事中，讓他們逐步找到擊敗敵人的方法。

導演：Doug Liman
主演：Tom Cruise, Emily Blunt, Bill Paxton, Brendan Gleeson

TV





《常人之心》"The Normal Heart"

改編自東尼美同名的舞台劇，故事背景在八十年代的紐約市，在愛滋病首度爆發之後，人們開始不知所措。面對這種迅速傳播的新型傳染病，這群勇敢的同志們站出來組成醫療互助，希望能揭露這項疾病的事實，但得到的卻是政府與國家的冷感否決。電影毫不忌諱地談及美國的性別政策，當時美國政府否認愛滋病病毒於城市急速蔓延。

首播：6月1日（星期日　晚上10時）
頻道：HBO 及 HBO HD（now 寬頻電視；115 台及 110 台）

（廣告）



中銀信用卡客戶　全新 $1 換購體驗

即日至 6 月 30 日，憑中銀信用卡 / 聯營卡在本地商戶簽帳達 HK$600 或以上 3 次，並致電登記熱線 2820 6288 登記一次，即可於換購期內親臨 GODIVA Chocolatier、聖安娜餅屋、香港 UA 院線及屈臣氏，憑中銀信用卡以 HK$1 換購指定精選禮品 1 份，盡享全城焦點推介，數量有限，先到先得，換完即止。

換購日期：7 月 15 日至 21 日
登記電話：2820 6288
查詢： 2108 3288
網址： www.boci.com.hk



Soltan
Invisible Spray SPF 50+

Boots 的 Soltan 防曬噴霧 100% 透明，能被肌膚瞬間吸收，不會留下白色痕跡，加上 UVA 5☆ 防護，有效阻擋超過 90%UVA。而且 SPF 值達至 50，有效全面截擊 UVA 和 UVB。

售價：$149
網售點：指定萬寧（IFC，總統戲院，恒隆中心，太古城中心，圍方，新城市廣場一期，新都會廣場和屯門市廣場一期等）
查詢： 2738 7592

AIA Hong Kong facebook「反轉危疾」活動

都市人工作壓力大，生活節奏急速，AIA 香港特別在 facebook 專頁推出「反轉危疾」活動，以喚起大眾對危疾的關注，提醒大家無論身處任何人生階段，危疾保障都是非常重要。即日至 5 月 30 日，讚好 AIA Hong Kong 的 facebook 專頁並參加「反轉危疾」遊戲，有機會贏得每星期送出一部的 Samsung Galaxy S5 智能手機及超市現金券。

facebook： AIAHongKong





CITIZEN 旗艦腕錶

CITIZEN 最新登場的 PROMASTER 系列腕錶 Eco-DriveALTICHRON CIRRUS，備有雙感應器，包括電子羅盤及高度計傳感器。腕錶備有全鈦金屬及珍珠白鈦金屬兩款錶殼設計，各具特色。PROMASTER 是 CITIZEN 其下一個國際知名的腕錶系列，以極高耐用性及超強多功能見稱，同時亦能將充滿想象力的元素融入腕錶設計。

查詢： 2722 6868
網址： www.citizen.com.hk

ECCO x 香港紅十字會
RED SQUARE 籌款活動

即日至 6 月 30 日在 ECCO facebook fans page 對有關「ECCO x 香港紅十字會 RED SQUARE 籌款活動」的報導讚好，並 Share 在自己的 facebook，ECCO 將會捐出 HK$5 予香港紅十字會。另外，透過 ECCO 連結登記香港紅十字會的 Red Square 籌款網頁，ECCO 會送出限量愛心禮品包，包括限量禮品及優惠券。

登記網址：https://web3.redcross.org.hk/redsquare/personalized_page.aspx?page_id=40&lang=eng
查詢： 3151 7973。
facebook ： eccohk





Hershey's
踢出 GO FUN 大抽獎

即日至 6 月 17 日購買 Hershey's 產品滿 $30 或以上，需包括 Hershey's Kisses，以單一收據計算，登入 www.hersheys-hkpromotion.com，填寫個人及收據上的資料，即有機會贏取 PlayStation®4 500GB 主機（極致黑）連足球遊戲軟件，PlayStation® Vita Wi-Fi 型號主機連足球遊戲軟件或 HK$300 運動用品現金禮券。

查詢： 2739 3133



Fitness First 全新品牌標識

頂尖健身會所營運商 Fitness First 早前已正式宣布進行品牌重塑檢討，並已在香港正式推出全新品牌標識，採用代表「激情，活力和力量」的紅色 "F" 字標誌，充分展示 Fitness First 依照行為心理學和激勵會員原則重新設計的健身房和服務。另外，Fitness First 位於海港城的 Fitness First Platinum 會所亦正式啟用。

東港城 x 英格蘭超級球星奧雲簽名會

新鴻基地產將軍澳旗艦商場東港城邀請到英格蘭超級足球明星，有「神奇小子」之稱的奧雲矚目來港，於香港首次舉行「東港城 x 英格蘭超級球星奧雲簽名會」，於活動上與一眾球迷分享過往於足球事業上獲得的獎項，讓各位英格蘭球迷及足球愛好者可以與英格蘭球壇巨星奧雲作近距離接觸，一同預先感受世界盃狂熱氣氛。

日期： 6 月 8 日
時間： 14:00 – 15:00
地點：東港城一樓展覽場



（廣告）



大眾銀行大眾益德基金

大眾信託基金有限公司於 5 月中在香港推出旗下的回教單位信託基金──大眾益德基金。大眾益德基金投資於股票的比重介乎其資產淨值 70% 至 98% 之間，其資產淨值餘額將投資在回教債券及回教流動資產，包括回教貨幣市場工具及回教投資戶口。此基金可能會投資於馬來西亞以外的市場，包括特選北亞及東南亞市場，使投資組合更為多元化。

查詢： 8107 0818



PAPULEX 控油暗瘡系列

法國醫學品牌 Papulex 控油暗瘡肌膚修護系列，內含 Nicotinamide 維他命 B3 成分，有效調理肌膚，減少暗瘡印，穩定肌膚健康狀況，配合 EU 歐盟專利 Active ABA 科研技術，提升防護力，幫助減少痤瘡細菌附著，重現肌膚光采，加上 Zinc PCA 納米鋅可全天候控油，增加與肌膚親和性，保持油水平衡，清爽不黏膩。

銷售點：萬寧（配藥部）、屈臣氏藥房
網址：www.papulex.hk
facebook：papulexhongkong

恒基兆業商場 x miffy Go Samba Sports!

恒基兆業商場包括馬鞍山新港城中心、荃灣城市中心 I&II、屯門時代廣場、元朗千色廣場、沙田中心、沙田廣場及粉嶺中心與荷蘭卡通人物 miffy 合作，推出一系列全港獨家 "miffy Go Samba Sports!" 限量版世盃禮品，只要於場內消費金額，即可換領限量版「可愛 miffy 啤牌」、限量版球衣「Q 版 miffy 足球員」，或 2% HK$50 現金券。

「恒基兆業商場 x miffy Go Samba Sports!」精彩場境全睇
日期：即日至 7 月 13 日
地點：馬鞍山新港城中心、屯門時代廣場





Terre d'Oc 有機身體潔淨系列

法國有機品牌 terre d'Oc 秉承根源地崇尚自然的概念、從世界各地蒐集有機原料及天然美容秘方，以法國美學文化為依歸，當中的有機身體潔淨系列，包括乳木果沐浴露，東方無花果沐浴露，堅果天然淨身黑皂及東方無花果天然淨身黑皂，以接近全天然的原料、溫和地潔淨及修護肌膚，瞬間洗滌身心、回復神采。

查詢：2111 1762
facebook： terredochk



妙蓮夏日滋潤優惠

平日經常進出冷氣地方，長時間使用不同電子產品，容易令雙眼受到刺激。含 6 種天然淚水成分之妙蓮 3 號眼藥水，有助紓緩眼睛乾澀，疲倦，能滋潤雙眼及消除紅筋，讓眼睛時刻保持精靈。即日至 6 月 26 日，於屈臣氏購買任何妙蓮眼藥水 2 支，即可獲贈屈臣氏檸檬草清香潔膚柔濕巾 10 片裝 3 包，多買多送。

查詢：2579 9217



ILLUMA Eden
香港首個環海莊園

ILLUMA 以領先科技開創「親和人體配方」，配方設計有助支持關鍵營養吸收，助小朋友盡展天賦。今個初夏，ILLUMA 特別打造瑰麗莊園，讓父母與孩子體驗植物成長的奧妙。場內特設展覽區，當中包括綠野庭園照相區、感控遊戲區等，即場登記成為會員更可參加 Plant Jamming Workshop，享受種草莓的親子樂。

日期：5 月 31 日、6 月 1 日、8 月 7 及 6 月 8 日
時間：11:30 – 20:00
地點：中環 4 號碼頭 1 樓
費用：全免
網址：www.illuma.com.hk/eden

理大護眼父親節「睛」選驗眼禮券

隨著年紀漸長，眼睛較易出現老花，白內障等退化性毛病，因此應防患於未然，定期檢查眼睛。理大護眼為一眾子女準備好父親節的貼心禮物，購買價值港幣 $400 的「全面眼科視光檢查禮券」，各位爸爸只需憑券到任何一間理大護眼中心，即可接受一次「全面眼科視光檢查」，由眼科視光師跟進視力，視覺功能及眼底健康。

查詢： 2866 9660
網址：www.polyvision.com.hk





精工表全新 Criteria 男裝計時腕錶

精工表推介以「非凡航程」為設計概念的全新 Criteria 男裝計時腕錶，產品以航機儀表盤為設計風格，配合刻有測速計的錶圈和具層次感的錶面，讀時和測速功能均一目了然。另外，日常生活防水可達 100 米，錶面採用藍寶石水晶玻璃，剔透堅硬不易刮花，而且指針和刻度均具備夜光功能、實用之餘亦具型格。

查詢：2736 0235
網址： www.thongsia.com.hk

山頂纜車126周年呈獻

「相約在山頂」







「相約在山頂」網上遊戲，送出 8,000 套山頂纜車摩天套票(來回)

山頂纜車為慶祝126周年，由即日起至6月30日，登入山頂纜車官方網頁 **www.thepeak.com.hk** 參加「相約在山頂」遊戲，有機會獲得山頂纜車摩天套票(來回)兩張。名額8,000，請從速參加！



$8 ~~($18)~~

長者山頂晨運優惠

為答謝長者，由5月30日至7月31日，若您是65歲或以上的香港居民可於十時前享晨運優惠，於花園道山頂纜車總站以$8優惠價(原價$18)購買長者山頂纜車車票(來回)一張

優惠日期：
2014年5月30日至7月31日

優惠時段：
每天早上7至10時(以購票時間為準)

購票地點：
只限中環花園道山頂纜車總站

註：購票時須出示身份證/長者證

遊戲 1 一個難忘的山頂經歷



答中問題並分享您的山頂旅程，有機會獲得山頂纜車摩天套票(來回)兩張！

遊戲 2 我和纜車有個約會



上載1989年或以前您與山頂纜車合照的舊相片，有機會獲得山頂纜車摩天套票(來回)兩張！



全新

微電影「相約在山頂」

已於網上熱播！

一段山頂旅程，交織着不同人物的山頂歷程，讓您用另一角度體現山頂之旅！

請即登入山頂纜車官方網頁觀賞
www.thepeak.com.hk/minimovie.html

www.thepeak.com.hk

查詢：2849 0668


Canon
Delighting You Always
EF LENSES
SEE THE WORLD
DIFFERENTLY
EF鏡頭
發現驚艷影像
www.canon.com.hk/eflens_flowers
EF 70-300mm
f/4-5.6L IS USM
EF 100mm
f/2.8L Macro IS USM
EF 135mm
f/2L USM
EF 85mm
f/1.2L II USM
送
專業級32GB
高速SDHC卡
即日起至6月30日，購買指定EF鏡頭，即送專業級32GB高速SDHC卡，捕捉更多自然美態！
更多拍攝技巧
www.canon.com.hk